



Hoofdgerechten

Vol-au-vent met zalm

Voor 4 personen.

Ingrediënten

600 gram zalm (filet, in grote stukken)
2 venkelknollen (fijn gesneden)
100 milliliters witte wijn (droge)
150 gram rivierkreeftjes
200 milliliters visbouillon
4 bladerdeeggebakjes
200 milliliters room
1 citroen (het sap)
50 gram boter
1 theelepel nootmuskaat
dille (verse)
peper
zout

Bereidingswijze

Stoof de venkel aan in een kookpot met boter en blus met witte wijn en voeg daarna de bouillon toe.

Leg de stukjes zalm in de bouillon en laat ze een 8-tal minuten pocheren zonder deksel. Laat de room meekoken gedurende een 10-tal minuten, samen met de rivierkreeftjes.

Schuif ondertussen de koekjes gedurende 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Breng de vol-au-vent op smaak met citroensap, nootmuskaat en peper en zout.

Serveer ze in de bladerdeegkoekjes met wat verse dille en een stukje citroen.

Tip:

Een extra portie groenten in dit gerecht verwerken? Gebruik dan een gezonde bloemkoolsaus in plaats van room. Kook hiervoor een teentje knoflook samen met de roosjes van een bloemkool, blend daarna met warme melk of sojadrink en kruid af met nootmuskaat, peper en zout.

