



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## ZALM MET SCHAMPI



### Ingrediënten (voor 6 personen):

- 1 zalm van 1 kg op vel
- 500 g scampi
- gerookt paprikapoeder
- viskruiden
- 1 komkommer
- enkele kleine aardbeien
- 6 el koolzaadolie



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Plaats een grote pan op het vuur, voeg 3 el koolzaadolie toe en verhit de pan.
- Leg nu de zalm met de huidkant eerst in de pan.
- Bak de zalm op een halfhoog vuur gedurende 3 minuten totdat de huid bruin kleurt.
- Keer de zalm nu voorzichtig om, en verlaag het vuur.
- Bak deze kant gedurende 2 minuten. De zalm is gaar als hij roos kleurt en niet meer vochtig is.
- Breng op smaak met viskruiden.
- Doe de andere eetlepels olie in een andere pan en verhit eveneens op het vuur.
- Kruid de gepelde scampi met gerookt paprikapoeder en bak ze gaar.
- Was de komkommer en snij dunne slierten met een dunschiller.
- Maak met een sliertje een kerstboom op een prikkertje en werk bovenaan af met een aardbei.
- Prik de kerstboompjes op de zalm en dien op.
- Laat het smaken!