

Carpaccio van zalm met avocado

Ingrediënten:

- 250 gr. bio zalmfilet
- 1 rijpe bio avocado
- 1 el. bio avocado olie
- 1 tl . bio mosterd

Bereidingswijze:

- Verwijder zorgvuldig eventuele graten uit de zalm, snij deze in dunne plakken en schik dadelijk op een bord.
- Snij de avocado overlangs door, verwijder de pit en schil en snij ook in dunne plakken. Schik op bord, afwisselend met de zalm.
- Maak een vinaigrette van de mosterd, olie, peper van de molen, enkele druppels limoensap (naar eigen smaak) en een beetje grof gehakte peterselie.
- Garneer met de luzerne scheuten en dien dadelijk op.

TIP: Indien vooraf bereid, besprenkel dan de avocado met wat limoensap om verkleuring tegen te voorkomen. Koel wegzetten.



Kroketjes van geitenkaas met venkelsalade en koriander-tzatziki

Ingrediënten:

- 1 rolletje bio geitenkaas
- 1 el. bio sesamzaadjes
- Bio lavendelhoning
- 1 bio ei
- 1/2 bio venkel
- 1/2 bio appel
- enkele bio rucolablaadjes
- 1 kl. bio mosterd
- Sap van 1 bio limoen
- 5 el. bio paneermeel
- Bio kokosolie
- Bio zwarte peper
- 3 el. bio yoghurt
- 1/4 kleine bio komkommer
- 1 teentje bio look
- Enkele blaadjes bio koriander

Bereidingswijze:

- Snij het rolletje geitenkaas in schijven van ongeveer 1 cm dik.
- Bestrijk langs weerskanten met lavendelhoning.
- Klop het eiwit los en meng het paneermeel met de sesamzaadjes.
- Haal de kaasjes eerst door het eiwit en vervolgens door het paneermeel mengsel. Laat terug opstijven in de koelkast.
- Slaatje: Snij de venkel en de appel in flinterdunne schijfjes, meng met de rucola en werk af met enkele druppels limoensap, olijfolie en zwarte peper van de molen.
- Tzatziki: rasp de komkommer, knijp uit met de hand zodat meeste vocht weg is en meng met de yoghurt. Pers de look en de gehakte koriander er bij onder en kruid met zwarte peper.
- Bak de geitenkaasjes kort in voldoende kokosolie zodat ze aan alle kanten mooi bruinen.
- Schik het slaatje op een bord, hierop de kaasjes en serveer met de tzatziki.