

opdracht 3

Koude komkommersoep

Benodigdheden voor 5 personen:

- 1 tablet voor groentebouillon
- ½ komkommer
- ½ gele paprika
- 1 teen knoflook
- 100 ml volle yoghurt
- 4 sprietjes verse bieslook
- peper en zout
- olijfolie

Bereidingswijze

- 1 Maak groentebouillon van de tablet en zet de groentebouillon afgedekt in de koelkast.
- 2 Schil de komkommer en snijd de komkommer en paprika in stukjes.
- 3 Hak de knoflook fijn.
- 4 Doe de komkommer, paprika, knoflook, ½ eetlepel olijfolie en 150 ml van de bouillon in een kom of keukenmachine.
- 5 Pureer dit mengsel heel fijn met een staafmixer of in de keukenmachine.
- 6 Roer de yoghurt goed los met wat peper en zout.
- 7 Meng de yoghurt voorzichtig door de komkommersoep.
- 8 Zet de soep afgedekt in de koelkast en laat minstens 30 minuten koelen.
- 9 Knip de bieslook fijn.
- 10 Haal de soep uit de koelkast en breng die op smaak met peper en zout.
- 11 Verdeel de soep over vijf hoge glaasjes en garneer met bieslook en enkele druppeltjes olijfolie.
- 12 Serveer met de viskoekjes.

Viskoekjes

Benodigdheden voor 5 personen:

- 1 citroen
- ¼ komkommer
- 1 ei
- ½ kleine rode ui / ¼ grote rode ui
- 4 takjes verse koriander
- 60 gram verse zalmfilet
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel vissaus
- 40 gram paneermeel
- 50 ml magere yoghurt
- cayennepeper, peper en zout
- 3 eetlepels zonnebloemolie

Bereidingswijze

- 1 Was de citroen en rasp de citroenschil.
- 2 Snijd de citroen in de lengte in 2 helften.
- 3 Snijd 1 helft in parten en leg deze apart.
- 4 Pers het sap uit de andere helft van de citroen.
- 5 Schil de komkommer en rasp de komkommer fijn.
- 6 Klop het ei los met een beetje peper.
- 7 Snipper de rode ui zeer fijn.
- 8 Hak de blaadjes en de steeltjes van de koriander fijn.
- 9 Snijd de zalmfilet in zeer kleine stukjes.
- 10 Meng de vis met:
 - 2 eetlepels losgeklopt ei
 - de mayonaise
 - de vissaus
 - de fijn gesnipperde rode ui
 - 1 mespuntje cayennepeper
 - de koriander
 - de helft van het paneermeel
- 11 Roer 2 theelepels van het citroensap en 1 theelepel van de citroenrasp door het mengsel en breng het op smaak met zout en peper.
- 12 Rol van het mengsel 5 balletjes, rol ze door de rest van het paneermeel en druk ze een beetje plat.
- 13 Verhit de olie in de koekenpan en bak de koekjes aan beide kanten goudbruin op een middelhoog vuur.
- 14 Roer de helft van de geraspte komkommer door de yoghurt. Voeg wat peper en zout toe. Serveer dit als dip bij de viskoekjes.
- 15 Serveer de rest van de geraspte komkommer en de citroenpartjes er apart bij.

