

ZALMBURGERS MET GEGRILDE GROENTEN EN ZOETE AARDAPPELFRIETJES

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 551 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 volkoren broodjes
- 400 gr zalmfilet
- 120 gr zure room
- 30 gr panko
- 1 ei
- 1 eetlepel bladpeterselie
- 1 eetlepel limoensap
- peper en zout
- voor de gegrilde groenten:
- 2 zoete aardappelen
- 1 aubergine
- 1 **courgette**
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- olijfolie
- peper en zout



VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de aardappelen en snij in reepjes. Spoel de groenten en maak ze schoon. Snij de aubergine en de courgette in plakjes en de paprika in staafjes. Snij de zalm in blokjes.



BEREIDING

Verdeel de aardappelen op een bakplaat en besprenkel met olijfolie. Neem een 2de ovenschaal en verdeel hierover de groenten. Besprenkel ze met wat olijfolie, peper en zout. Schuif beide bakplaten ca. 25 minuten in de oven.

Neem de zalmblokjes en voeg deze samen met het ei, de peterselie, het limoensap, peper en zout in een blender. Mix tot een smeùge massa. Voeg de panko toe en mix nogmaals goed.

Vorm er burgers van en zet ze in de koelkast tot ze opgesteven zijn.

Gril de zalmburgers goudbruin in een grillpan.

Bestrijk de broodjes met de zure room. Beleg met een burger en de gegrilde groenten.

Serveer met de zoete aardappelfrietjes.



TIP

Werk af met wat verse oregano.

HISTORISCH WEETJE

Naar verluidt kwam de courgette naar Europa overgewaaid via Columbus die ze op zijn terugreis van Amerika meenam. Zeker is in elk geval dat de courgette in de 16e eeuw in het zuiden van Europa geïntroduceerd werd. Het heeft echter tot begin jaren tachtig van de vorige eeuw geduurd tot de van oudsher nuchtere Nederlander viel voor dit veelzijdig neefje van de komkommer.

VOLKSGENEESKUNDE

Een courgette is goed voor mensen met diabetes mellitus of suikerziekte. Het bevat vrijwel alle vitamines van het B-complex, zink, magnesium, vezels en het amino-alcohol *choline*. Dit doet het stofwisselingsproces van suikers in de maag beter verlopen. Het bloedsuikerniveau krijgt minder pieken en dalen en dat is goed nieuws voor diabetici. Een extra voordeel voor suikerpatiënten en verder iedereen is dat courgettes een ontstekingsremmende werking op celniveau hebben. De antioxidanten vitamine A, C, luteïne, zeaxanthine werken samen met polysacharides en omega 3 vetzuren preventief bij kanker, aderverkalking en hartinfarct.

AANKOOP

Let er bij de aankoop op dat de courgette stevig aanvoelt, de schil gaaf is en er nog een stukje van de steel aanzit. Zonder dit steeltje bederft de groente vlugger. Je kan ze 2 tot 3 weken bewaren op een koele, donkere plaats. Niet in de koelkast.

VOEDINGSWAARDE (vers per 100 gram)

kcal 27

eiwit 1,8 g • koolhydraten 4,5 g • suikers 4,5 g

vit A 0,06 mg • vit B1 0,05 mg • vit B2 0,08 mg • vit B6 0,15 mg

natrium 1 mg • kalium 200 mg • calcium 30 mg • ijzer 2,5 mg • magnesium 5,0 mg

