

GEGRILDE ZALM MET CITRUSALS

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 383 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 2 sinaasappels
- 1,5 limoen
- 4 el olijfolie
- 1,5 el soyasaus
- 4 zalmfilets
- 1/2 soeplepel suiker
- 3 tomaten
- 2 el gehakte verse koriander



VOORBEREIDING

Tomaten ontvellen, ontpitten en in blokjes snijden.

De limoen en sinaasappel pellen, ontvellen en in partjes snijden + sap opvangen.



BEREIDING

Tomaten, limoen en sinaasappel samen met het sap, 2 el olijfolie, koriander en suiker in een kom doen en mengen.

De soyasaus + overige olijfolie mengen en hiermee de zalm insmeren. Zalm grillen op hete grill gedurende 8-10 min. Opdienen met het mengsel van sinaasappel, limoen en tomaten. Heerlijk met gekookte witte rijst.

TIP

Beschik je niet over een barbeque, dit gerecht kan op identiek dezelfde manier klaargemaakt worden in een grill-pan op het vuur !

De limoen behoort tot de citrusvruchten. Hij ziet eruit als een groene citroen, maar is iets kleiner en ronder. Hij heeft ook een zeer aromatische smaak.

Vooraf het sap wordt bij vruchtendranken en bij sommige gerechten toegevoegd voor extra smaak. Net als citroen is limoen een smaakversterker bij talrijke visgerechten. Maar je kunt het sap ook sprenkelen over slaatjes of vlees en verwerken in diverse nagerechten.

VOLKSGENEESKUNDE

Een limoen is een rijke bron van vitaminen. 100 gram limoen is goed voor 88% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine C. Daarmee is dit citrusfruit gezonder dan grapefruit, pomelo of sinaasappel. Daar moet natuurlijk wel aan toegevoegd worden dat een limoen een stuk kleiner is en vrijwel niemand ineens twee of drie limoenen eet in plaats van een grapefruit. Als je jezelf over de zure smaak heenzet, kun je in principe een hele limoen opeten. Dan merk je eigenlijk gelijk, als je goed oplet, hoe de gezonde fytochemicaliën door je lichaam heen vloeien. Daar kan geen vitaminepil tegenop.

Limoenwater als medicijn

In plaats van een hele limoen in één keer te eten kun je het innemen van deze vrucht over een dag verspreiden. Pers een limoen uit en doe er een liter water bij en eventueel wat honing. Zo maak je je eigen, goedkope, uiterst gezonde en verfrissende zomerdrank. Limoenwater is een supergezonde drank die helpt bij leverkwalen, reuma, keelpijn. Het versterkt het immuunsysteem. Het is altijd lekkerder om water met een smaak te drinken in plaats van alleen water.

AANKOOP & BEWARING

Limoenen moeten bij aankoop een stevige en glanzende schil hebben. Een doffe, verschrompelde schil betekent dat ze al een tijd ligt. Hoe zwaarder de limoen, hoe hoger de sapopbrengst. Bewaar de limoen op kamertemperatuur. De vrucht is dan 1 tot 2 weken houdbaar.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 32

water 93 gr • eiwit 0,5 gr • koolhydraten 2 gr • vet 2,5 gr • suikers 1,9 gr

vit. B1 0,03 mg • vit. B2 0,02 mg • vit C 45 mg

natrium 2 mg • kalium 80 mg • calcium 15 mg

fosfor 11 mg • ijzer 0,2 mg

