

Zalm sous-vide

met citroen en venkelsalade



Kok: Culinair vakkundige advies, Unilever Food Solution

BEREIDING

GEMARINEERDE ZALM

Verwijder de huid van de zalm en maak deze eventueel nogmaals schoon, verdeel hierna in porties. Meng het water, zout en de suiker met het visfond tot een marinade. Leg de zalm 12 uur in de marinade. Daarna afspoelen en droogdeppen. Verpak de zalm vacuüm en leg deze 30 minuten in een sous-vide bak bij een temperatuur van 42°C.

ZOETE CITROENEN

Schil de citroenen en verdeel in partjes. Kook suiker en water voor de suikersiroop en laat deze afkoelen. Verpak de geschilde citroenpartjes met het suikersiroop vacuüm en laat deze een nacht in de koelkast staan.

VENKELSALADE

Snijd de venkel fijn met een snijmachine en leg deze in ijswater. Haal vervolgens de venkel eruit en stop deze in de slacentrifuge. Hierna marinieren met balsamico vinaigrette.

TIPS VOOR DE PROFESSIONAL

Sappig: Door met visfond te marinieren worden de eiwitten behouden tijdens het garen, waardoor de zalm sappig blijft.

Knapperig: Door het ijswaterbad wordt de venkel extra knapperig.

Aromatisch: Door het vacuüm verpakken krijgen de citroenpartjes een bijzondere aroma en zijn beter te bewaren.

SERVEERTIP

Serveer de venkelsalade in een schaalje en verdeel de citroenpartjes en zalm op het bord. Naar believen met tuinkers, kruiden en zure room garneren.

INGREDIËNTEN

voor 10 personen

ZALMMARINADE

2,5 kg	zalmfilet met huid
90 g	geconcentreerd visfond
100 g	zout
100 g	suiker
4,5 l	water

ZOETE CITROENEN

400 g	citroenen
100 g	suiker
100 ml	water

VENKELSALADE

1,2 kg	venkel
100 ml	balsamico-vinaigrette

Voedingswaarden

(per portie à 310 gram)

Energie:	547 kcal / 2288 kJ
Vet:	33,4 g
Koolhydraten:	10,0 g
Eiwitten:	51,0 g