

Vet,
maar toch
gezond

Zalm vormt een goed alternatief voor vlees. Het is een goede bron van omega 3 en proteïnen.

370 kcal
per portie

Zalige zalm

rijk aan omega 3

Birgit Janssen – Sigrid Lauryssen

Wil je wat meer evenwicht brengen in je voedingsgewoonten, dan is meer vis op het menu zetten alvast een goede start. Om je consumptie van andere dierlijke vetten, en dan in het bijzonder die van rood vlees en fijne vleeswaren, te compenseren, kun je één tot twee keer per week een vette vissoort zoals zalm, forel of haring op tafel toveren. Variatiemogelijkheden zijn er alvast genoeg. Denk maar aan een pasta met haring, een klassiek vispannetje of gewoon een gebakken forel vergezeld

van een smeùige puree. Keuze te over. Eén van de vissen die we je zeker kunnen aanbevelen is de zalm. Het is niet de magerste vis – hij bevat zowat 11 % vet, terwijl de zeebaars en de kabeljauw slechts rond 2 % schommelen – maar hij is wel rijk aan omega 3-vetzuren. En net die helpen je in de strijd tegen hart- en vaatziekten. Bovendien is de zalm één van de weinige vissen waarbij de voordelen (doorgaans) de risico's op contaminanten overtreffen. Twijfel dus niet om eens wat vaker zalm in je winkelkar te leggen. ❤️

Zalm onder de grill

Voor twee personen

- 300 gram zalmfilet/-moot
- 2 verse lente-uitjes
- 2 sneetjes oud brood
- tijm
- olijfolie

Verwarm de oven op 170°C. Maak de lente-uitjes schoon en mix ze samen met het oud brood en de tijm fijn. Voeg indien gewenst een snuifje zout toe. Smeer de zalm in met het kruidenmengsel en overgiet met olijfolie. Laat de zalm gedurende 30 minuten garen in de voorverwarmde oven.

Meer inspiratie voor visgerechten vind je in ons dossier vis op www.testaankoop.be/vis