

Salade met vis



Hoofdgerecht

maaltijdsalade

4 personen

Land: Japan

Bereidingstijd: 50 minuten + het afkoelen van de rijst en groenten

Seizoen: zomer



Ingrediënten

- 300 g basmatirijst
- 4 eetlepels (wok)olie
- 150 g peultjes
- paksoi-stengels, in reepjes
- 1 puntpaprika, in reepjes
- 2 eetlepels Japanse sojasaus
- ½ limoen
- 4 haringen met uitjes
- eventueel wasabipasta en fijngehakte koriander

Bereidingswijze

1. Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
2. Snijd de peultjes in de lengte door. Verhit een koekenpan en wok de peultjes 6 minuten in 2 eetlepels olie. Voeg halverwege de paksoi en paprika toe, de groenten moeten nog een bite hebben. Laat de groenten afkoelen.
3. Meng in een kom de resterende olie met de sojasaus en 1 eetlepel limoensap. Breng op smaak met flink wat peper en matig zout. De sojasaus is namelijk al zoutig. Doe de afgekoelde rijst in een schaal. Schep er 2 eetlepels uitjes, die bij de haringen zitten, door. Leg de groente er bovenop en dan de haringen. Rasp er nog wat schil van de limoen over. Serveer met de dressing.

Tenslotte

Voor de kerst maak ik wel eens als voorgerecht een **Salade met Hollandse garnalen**. Het gerecht kan bijna geheel van tevoren voorbereid worden. Breng een grote pan water aan de kook en voeg er per liter een dikke theelepel zout aan toe. Doe 150 gr haricots verts erin en kook op hoog vuur en zonder deksel tot ze net iets verder dan beetgaar zijn; dat zal zo'n 5 minuten duren vanaf het moment dat het water weer kookt. Proef af en toe om er op het juiste moment bij te zijn. Schep ze met een schuimspaan meteen in een schaal met ijskoud water. Laat afkoelen en daarna grondig uitlekken. Snijd ze doormidden. Kook 1 ei hard, laat schrikken en afkoelen. Pel het, wrijf de dooier met een vork tot kruim. Klop met het eikruim een vinaigrette van 3 el sherryazijn, 6 el neutrale olie en 2 el bouillon. Breng stevig op smaak met zout en peper. Het eiwit wordt niet gebruikt. Snijd 3 Tasty Tom tomaten in vieren en verwijder vocht en zaadjes. Snijd het vlees in piepkleine blokjes. Bewaar. Schil ½ Granny Smith appel, verwijder het klokhuis en snijd de parten in piepkleine blokjes. Meer dan een halve appel is echt te veel, misschien vind je een kwart al genoeg. Meng 200 gr garnalen met de appel, de haricots verts en de vinaigrette. Bewaar afgedekt in de koelkast. Pel 1 ijsbergsla af tot je zes mooie bladeren vindt die zo ongeveer om een tennisbal zouden passen, of iets groter. Pel ze voorzichtig van de krop en bewaar ze losjes gepakt in een niet afgesloten plastic zak in de groentela van de koelkast. Kijk uit dat ze niet in de verdrinking komen. Serveren: Snijd 4 blaadjes basilicum in ragfijne reepjes. Meng de salade met het basilicum en de tomaat. Controleer nogmaals op smaak; misschien moet er wat zout bij. Leg de slabladeren in coupes of schaaltes – op borden gaan ze glijden – en vul met de garnalencocktail. Tot slot **Salade met Noorse zalm** voor 2 personen. Snijd 100 gr zalm in eetbare stukjes en doe ze over in een grote kom. Voeg 75 gr garnalen toe. Halveer 1 avocado, verwijder de pit, schil de vrucht en snijd het vruchtvlees in plakjes. Ontpit 40 gr kalamata olijven. Was 75 gr komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder zaad en vocht en snijd hem in boogjes. Was 100 gr cherrytomaatjes en halveer ze. Knip 10 sprietjes bieslook en 2 takjes dille fijn, was en droog 100 gr gemengde sla. Knip 2 takjes basilicum grof. Meng alles in de kom. Klop een dressing van de 15 ml balsamicoazijn, 45 ml olijfolie, zout en peper. Meng de dressing voor het serveren door de salade. Serveer de salade op een mooie schaal of op aparte grote (diepe) borden. Serveer met geroosterd brood of stokbrood.