

## Zalmsalade – Familierecept



Romig, zacht en altijd een succes op tafel

Deze zalmsalade is een geliefd familierecept dat ik door de jaren heen iets heb verfijnd. Of je nu kiest voor **gekookte** of **gestoomde aardappelen**, het resultaat is altijd een romige en smaakvolle salade die perfect is voor elke gelegenheid. Wat dit gerecht écht bijzonder maakt, is de **traditionele presentatie** op Sint-Jacobsschelpen – een feestelijke touch die het net dat beetje extra geeft.

### Benodigheden

- **Grote schaal** (voor het mengen van de salade)
- **Keukenmachine of hakmachine** (voor het fijnhakken van de ingrediënten)
- **Aardappelstamper of vork** (voor het fijnprakken van de aardappelen)

### Ingrediënten (voor ± 6-8 personen)

- **2,5 kilo vastkokende aardappelen** – gekookt of 15 minuten gestoomd (extra zacht).
  - *Tip:* Laat de aardappelen na het koken of stomen **afkoelen**. Afgekoelde aardappelen bevatten **resistente zetmelen**, die de bloedsuikerspiegel minder snel laten stijgen. Lees hier meer in ons uitgebreide [artikel](#).
- **3 blikjes zalm** – bijvoorbeeld roze of rode zalm, uitgelekt en graatjes verwijderd
- **1 klein potje rode bieten** (± 200 gram) – voor een mooie kleur
  - *Tip:* HAK Rode Bieten Sticks 0% bevatten geen toegevoegde suikers
- **1 Granny Smith appel** – geschild en in kleine stukjes

- **2 à 3 uien** – fijngesneden (sjalotje kan ook)
- **100 gram augurken** – naar smaak
  - *Tip:* Kesbeke Natriumarme Augurken bevatten geen zout of suiker
- **200 gram sperziebonen** – geblancheerd of uit pot
  - *Tip:* HAK sperziebonen en PLUS sperziebonen bevatten geen toegevoegde suikers
- **6-8 eetlepels mayonaise** – naar smaak
  - *Tip:* Calvé De Échte Mayonaise bevat geen toegevoegde suikers
- **Zout en peper** – optioneel, naar smaak (*zelf sla ik dit altijd over*)

## Bereidingswijze

- Aardappelen koken of stomen**
  - **Koken:** Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in water tot ze gaar zijn (ongeveer 20 minuten).
  - **Stomen:** Schil de aardappelen, snijd ze in stukken, en plaats ze in de stoommand. Stoom ze 15 minuten voor extra zachte aardappelen.
  - Laat de aardappelen volledig afkoelen voordat je ze verwerkt.
- Zalm voorbereiden**
  - Laat de zalm uit blik uitlekken.
  - Controleer zorgvuldig op graatjes en verwijder deze met de hand. Breek de zalm in grove stukken en zet apart.
- Sperziebonen blancheren**
  - **Indien vers:** Blancheer de sperziebonen kort (2-3 minuten) in kokend water en spoel ze af met koud water.
  - **Uit pot:** Laat uitlekken en gebruik direct.
- Aardappelen prakken**
  - Prak de aardappelen fijn in een grote schaal, maar voorkom dat het puree wordt.
- Overige ingrediënten fijnhakken**
  - Doe de sperziebonen, rode bieten, Granny Smith appel, uien, augurken, en zalm één voor één in de hakmachine of keukenmachine.
  - Hak alles fijn tot kleine, gelijkmatige stukjes en meng vervolgens alles door de aardappelen in de schaal.
- Mayonaise toevoegen**
  - Voeg de mayonaise toe aan de salade en roer goed door.
  - Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.
- Afkoelen en serveren**
  - Schep de zalmsalade over in een grote schaal en laat minstens een uur in de koelkast staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
  - Traditioneel wordt deze salade geserveerd op Sint-Jacobsschelpen voor een feestelijke presentatie.

## Tips voor variatie

- **Kies je bereiding:** Gekookte aardappelen geven een **stevigere textuur**, terwijl gestoomde aardappelen **extra zacht en romig** worden.
- **Romigheid:** Voeg desgewenst een extra eetlepel **mayonaise** toe voor een rijkere smaak of vervang een deel door **Griekse yoghurt** voor een lichtere variant.
- **Kruidige twist:** Voeg een klein beetje **mosterd** of een scheutje **citroensap** toe voor extra frisheid en een subtiele pittige smaak.

- **Visvariatie:** Probeer de zalm te vervangen door **gerookte zalm**, **tonijn** (uit blik) of zelfs **gepocheerde kabeljauw** voor een andere visbeleving.
- **Groenten:** Voeg extra groenten toe, zoals **doperwten**, **fijngesneden bleekselderij**, of **geraspte wortel** voor extra kleur en knapperigheid.
- **Knapperige bite:** Strooi vlak voor het serveren wat **fijngesneden walnoten** of **pecannoten** over de salade voor een lekkere bite.
- **Kruiden:** Werk de salade af met verse kruiden zoals **peterselie**, **dille** of een beetje **bieslook** voor extra smaak en een mooie uitstraling.
- **Pittige optie:** Voeg een snufje **cayennepeper** of wat **grof gemalen zwarte peper** toe voor een licht pittige touch.
- **Dressing variatie:** Meng een klein beetje **appelazijn** of een scheutje **augurkenvocht** door de mayonaise voor een frisse, zurige smaak.
- **Presentatie:** Garneer met extra augurkenschijfjes, komkommer, snacktomaatjes, een takje dille, of partjes gekookt ei voor een feestelijke touch.

## Bewaartips voor de zalmsalade

- **In de koelkast**
  - Bewaar de zalmsalade in een **afgesloten schaal** of dek hem goed af met vershoudfolie of een deksel. Dit voorkomt uitdrogen en houdt de salade vers.
  - De salade blijft in de koelkast tot **3 dagen** goed bij een temperatuur van **maximaal 4°C**.
- **Snel koelen**
  - Laat de salade na bereiding zo snel mogelijk **afkoelen** en zet hem direct in de koelkast. Dit is belangrijk vanwege de vis en mayonaise, die bederfelijk zijn bij kamertemperatuur.
- **Niet invriezen**
  - Zalm en mayonaise zijn **niet geschikt om in te vriezen**, omdat de textuur en smaak sterk achteruitgaan na het ontdooien.
- **Restjes bewaren**
  - Heb je restjes over? Zorg ervoor dat de salade niet langer dan **2 uur buiten de koelkast** staat en bewaar de rest in een afgesloten bakje.
- **Vers serveren**
  - Haal de zalmsalade ongeveer **15 minuten vóór het serveren** uit de koelkast, zodat de smaken zich goed kunnen ontwikkelen.

## De Antilliaanse roze salade

Dit recept heeft verrassende overeenkomsten met de Antilliaanse roze salade, waarin aardappelen en rode bieten ook een hoofdrol spelen. Misschien is het toeval, of ligt er ergens een gedeelde inspiratie aan ten grondslag. Wat de oorsprong ook is, dit blijft een heerlijk familie-recept. Heb je zin in een variatie? Dan is het zeker leuk om ook eens de Antilliaanse roze salade te proberen!