

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Omega 3 boost – Jodiumbron – Rijk aan eiwitten

TOELICHTING

Je hebt vast wel eens nori in je handen gehad. Dankzij de populaire sushi is nori het bekendste zeewier in Nederland. In dit recept gaan we iets heel anders doen met nori. We verwerken de vellen in kleine burgertjes, ook wel viskoekjes genoemd. Gezond en boordevol voedingsstoffen, waaronder jodium: een zeer belangrijk mineraal wat we alleen van nature vinden in voedsel uit de zee. Zeewier combineert heel goed met vis. Ik heb voor zalm gekozen, maar witvis kan ook prima. Doe er dan wel wat minder nori bij. Eenmaal uit de pan zijn deze koekjes heerlijk op een salade, bij een stampotje of courgettespaghetti, pesto en gegrilde tomaatjes.

ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine, behalve de zalm, maïsgriesmeel en norivellen. Doe er een scheutje tamari en wat zwarte peper naar smaak bij. Laat draaien totdat de bosui fijn is. Versnipper of knip vervolgens de nori in de machine en laat nog even kort draaien. Snijd de (ontdooide) zalm in grove stukken en voeg toe aan het mengsel. Hak op de pulseerstand heel kort tot fijne stukjes. Strooi het maïsgriesmeel op een plat bord. Verwarm een koekenpan met een klontje boter. Vorm burgertjes ter grootte van een volle eetlepel en haal beide kanten lichtjes door het maïsgriesmeel. Bak de burgertjes een paar minuten, keer halverwege om. Ze zijn vrij snel gaar. Serveer ze bij een gerecht of eet ze lekker zo!

DIT HEB JE NODIG

voor 6 kleine burgertjes

- 250 gram zalm (diepvries, MSC)
- 4 norivellen
- 2 bosuitjes, grof gesneden
- 1 volle hand verse koriander
- 1 grote teen knoflook
- 1 volle tl citroenrasp
- Stukje gember (ter grootte van twee dobbelsteentjes)
- Zwarte peper
- Tamari
- Roomboter/ghee
- Optioneel: twee eetlepels maïsgriesmeel

