



Visjes met zalm en spinazie



www.peuteren.nl
Voor ouders met een *eigen wijze* mening



Het recept is afkomstig uit het boek Koken met de kinderkok
Standaard Uitgeverij
ISBN: 9789002240485

Visjes met Zalm en spinazie

89

HOOFDGERECHTEN

Hoe maak je ze?

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Neem een bakplaat en een stuk bakpapier.
3. Leg het bakpapier op de bakplaat.
4. Als je verse spinazie gebruikt, was ze dan en laat ze uitlekken.
5. Verwarm een antiaanbakpan zonder vetstof op een matig vuur.
6. Doe de spinazie in de antiaanbakpan en laat bakken tot ze geslonken is.
7. Doe de spinazie in een zeef en laat ze uitlekken.
8. Als je diepvriesspinazie gebruikt, laat ze dan ook uitlekken in een zeef. Duw al het vocht goed uit de spinazie.
9. Leg het bladerdeeg op een snijplank en neem een uitsteker in de vorm van een vis. Heb je geen uitsteker, neem dan een aardappelmesje. Of heb je een andere uitsteker, gebruik die dan.
10. Steek 8 visjes uit het bladerdeeg.
11. Steek 8 visjes uit de gerookte zalm.
12. Zet de uitsteker nu over 1 visje uit bladerdeeg, zodat het op de bodem ligt.
13. Leg nu 1 stukje zalm in de uitsteker.
14. Leg wat spinazie op de zalm. Kruid goed met peper en zout.
15. Leg tenslotte nog 1 visje uit bladerdeeg op de spinazie.
16. Verwijder voorzichtig de uitsteker en maak op dezelfde manier visjes tot alle ingrediënten op zijn.
17. Breek het eitje in een kommetje en klop het een beetje los met een klopper.
18. Neem een borsteltje en strijk de visjes in met het eitje.
19. Leg de visjes op de bakplaat.
20. Zet de bakplaat in de oven tot de visjes mooi bruin zien. Dat duurt ongeveer 15 minuten.



Tips van de kinderkok

Door de speelse vorm is dit een goed recept om je kind vis te leren eten, maar je kunt de vis ook vervangen door gebakken spekblokjes. Dit recept stimuleert het gevoel voor vorm bij kinderen.