



Diena's dinner

Blondina Wagner deelt elke editie van Het Wiel haar lekkerste recepten met jullie. Haar gerechten komen niet uit een boek, ze zijn allemaal door haar zelf bedacht. Voor dit Wiel: vispakketje uit de oven, gepofte aardappelen, en een versende salade.

Vispakketje uit de oven

Meng de olie, chili, soja, knoflookpoeder, peper en zout. Bak de roerbakgroenten even aan. Bestrijk een stuk folie met wat boter. Leg wat roerbakgroenten erop, en daar bovenop de zalm met de tomaatjes. Giet de saus erover heen. Vouw het foliepakketje goed dicht en leg in een ovenschaal. Doe alles 20 minuten op 200 graden in de oven.



Ingrediënten vispakketje

400 gr zalm (vers of diepvries)
6 cherry tomaatjes
zak Thaise roerbakgroenten
2 eetl walnootolie
2 eetl zoete chillisaus
1 eetl sojasaus
knoflookpoeder
peper/zout
dille, gedroogd of vers
zilverfolie
likje roomboter

Gepofte aardappel

Prik de aardappel meerdere keren in met een tandenstoker. Bestrijk de folie aan de binnenkant met de kruidenboter. Rol de aardappel er goed in, en doe hem één uur de oven in op 220 graden.



Ingrediënten gepofte aardappel

middelgrote aardappel
zilverfolie
kruidenboter

Sla met tropisch fruit

en frisse dressing

Meng alle ingrediënten voor de dressing, met een beetje sap van het blikje fruit. Leg de sla op een groot bord. Schik alle ingrediënten daar mooi bovenop. Brokkel de feta en het fruit erover en druppel tot slot de dressing er mooi overheen met een theelepel.



Ingrediënten salade

zak gemengde sla
2 rode uien in fijne ringen
komkommer in fijne schijven
2 tomaten klein gesneden
bieslook fijn gesnipperd
1 sinaasappel in fijne stukken, haal wel het vel eraf
blokjes feta
1 blikje tropisch fruit

Ingrediënten dressing

1 beker crème fraîche
peper/zout
1 eetl honing
1 eetl walnootolie
1 eetl chinese zoete olie (toko)