

MARLEY SPOON



Sushi bowl met zalm

komkommerpickles, mango en zeekraal



20-30min



2 personen

Wie houdt er niet van sushi? Het rollen van zo'n sushirol is niet bepaald eenvoudig; om een echte sushichef te worden is zelfs jaren training nodig! Daarom maken we het je makkelijk door gekookte sushirijst met een reeks sushi-ingredienten te toppen. De perfect gebakken zalmfilet, frisse groenten en zoete mango vormen met de pittige sriracha-mayonaise en zoutige zeekraal een echte showstopper!

Wat je van ons krijgt

- zeekraal
- mini-komkommer
- radijsjes
- zwarte sesam ¹¹
- wortel
- sriracha
- zalmfilet ⁴
- sushirijst
- Zaanse mayonaise ^{3,6,9,10}
- mango

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), vis (4), soja (6), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 905.0kcal, vet 36.6g, eiwit 35.8g, koolhydraten 103.5g



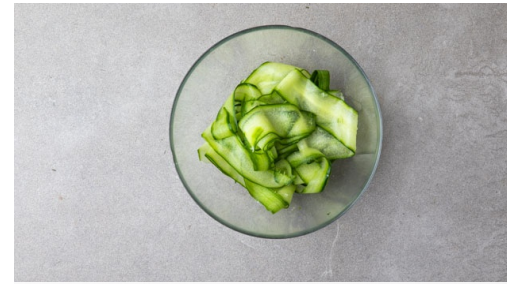
1. Sushirijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, doe de deksel op de pan en kook op laag vuur in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot het serveren rusten.



4. Zalm bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Snijd de **zalm** in 4 stukken, verwijder evt. graten en bak de **vis** in totaal in 4-5min aan alle kanten goudbruin. Bak 1-2min langer voor een goed doorbakken **zalm**. Neem uit de pan en zet apart.



2. Komkommerpickle maken

Schaaf intussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **mini-komkommer** door de **komkommer** na elke haal te draaien. Stop bij de kern. Doe de **linten** in een kom, bestrooi met 1/2tl zout en hussel om. Laat 5min staan en knijp er dan zoveel mogelijk vocht uit. Doe terug in de kom en meng met 1-2el azijn (het liefst rijst of witte wijn).



5. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Spoel de **zeekraal** om.



3. Groenten snijden

Verwijder het groen van de **radijsjes** en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Schil evt. de **wortel** en snijd hem schuin in dunne schijfjes.



6. Saus maken

Roer de **mayonaise** met 1el water, **1/2-1tl sriracha** (of meer naar smaak) en 1/4tl zout los. Verdeel de **rijst** over kommen. Verdeel de **radijs, wortel, komkommerpickle, mango, zeekraal** en **zalm** in groepjes over de **rijst**. Besprenkel met de **sriracha-mayo** en bestrooi met de **sesam**.