

MARLEY SPOON



Quinoa-zalmbowl

met zoetzure radijs en srirachamayo



ca. 25min



2 personen

Vandaag een showstopper op tafel waar je geen genoeg van zult krijgen. Stel je voor: een bowl warme, notige quinoa, met daaroverheen niet alleen zoetzure radijs en lichtzoete wortel, maar ook een pittige srirachamayonaise en gerookte zalm. Die laatste leveren we al helemaal kant en klaar bij je aan, dus het enige wat je hoeft te doen is de groenten voor te bereiden. In een mum van tijd kan de show dus beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 minikomkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1 gerookte zalmfilet ⁴
- 1 bosui
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}
- 1 zakje srirachaus
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- suiker

Kookgerei

- fijnmazige zeef
- kleine kookpan
- dunschiller of kaasschaaf
- middelgrote kookpan

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

Kooktip

Zien de blaadjes van de radijsjes er nog goed uit? Was ze dan grondig en verwerk ze in een salade.

Allergenen

eieren (3), vis (4), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

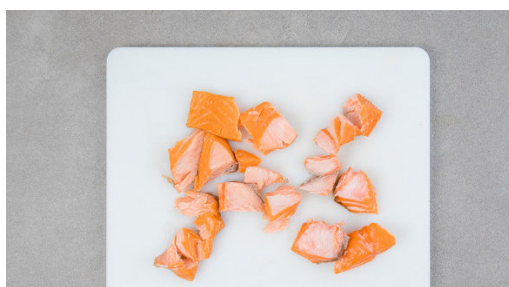
Voedingswaarde per portie

calorieën 636.0kcal, vet 28.6g, eiwit 28.9g, koolhydraten 61.9g



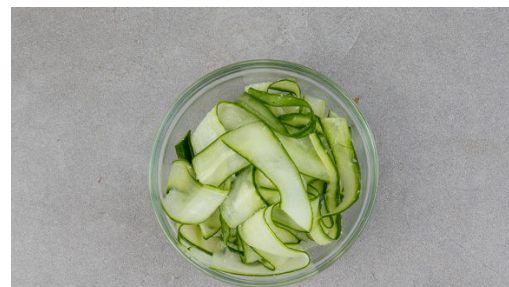
1. Quinoa koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **quinoa**. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg de **quinoa** aan de pan toe zodra het water kookt. Kook de **quinoa** in 15-20min beetgaar. Giet dan af.



4. Vis voorbereiden

Verwijder evt. graten en gebruik je vingers of een vork om de **zalm** in kleinere stukken te verdelen.



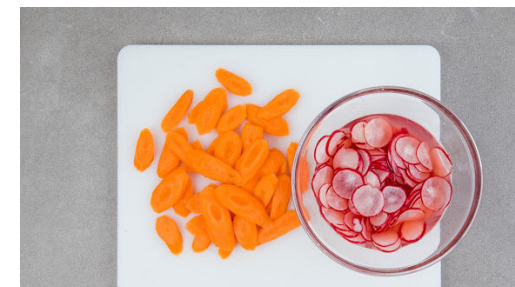
2. Komkommerpickle maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **minikomkommer** te schaven. Stop bij de kern. Doe de **linten** in een kom, bestrooi met 1/4tl 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 (bij voorkeur rijst of witte wijn).



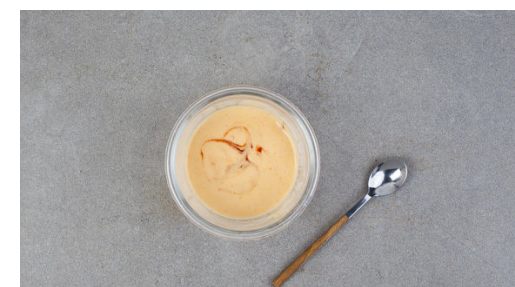
5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Radijspickle maken

Verwijder het groen van de **radijsjes** en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes (**zie tip, links**). Doe 2el azijn, 2el water, 1-2tl suiker en een snuf zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Zet dan het vuur uit. Voeg de **radijsjes** aan de pan toe en roer door. Zet opzij. Schil de **wortel** en snijd ze schuin in plakjes.



6. Saus maken

Meng de **mayonaise** met 1el water, **1-2tl sriracha** en 1/4tl zout los. Gebruik naar wens meer **sriracha**. Giet de **radijsjes** af. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel de **radijsjes**, **wortel**, **komkommerlinten** en **bosui** erover. Besprenkel met de **srirachamyo** en bestrooi met de **sesam**.