

Teriyaki zalm met noedels

en een groenteroerbak met sesam



ca. 20min



2 personen

Zalm is populair in ons land, dat snappen wij wel! Het is vol van smaak en bevat daarnaast ook nog eens relatief veel goede vetzuren. Smaakvol én gezond: een topcombinatie! En wist je dat je de huid van zalm gewoon kunt eten als je hem op hoog vuur krokant bakt? Dat zorgt voor een crispy accent bij deze snelle groente roerbak met noedels. Tafeltje dekje en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 11
- 4
-

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

Je kunt zien of de zalm goed gaar is als hij 'flaky' (vlokkerig) is en uit elkaar valt wanneer je er met een vork op drukt.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

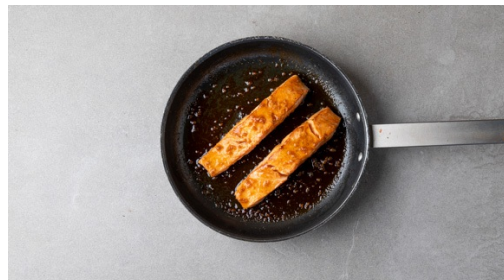
Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 28.4g, koolhydraten 79.1g, eiwit 36.1g



1. Saus maken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beiden** fijn. Roer de **teriyakisaus** met de **knoflook**, **gember**, 1el olie, 1el azijn (het liefst rijst, witte wijn of appel), 1/4tl zout en peper naar smaak los. Pel en snijd de **ui** in ringen.



4. Zalm bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Verwijder evt. graten en bestrooi de **zalm** met zout en peper. Bak de **zalm op de huid** in de pan in 3-4min goudbruin en krokant. Beweeg de **vis** tijdens het bakken niet. Draai de **zalm** om en zet het vuur laag. Voeg **1/3 van de teriyakisaus** toe en bak de **zalm** in 2-3min gaar (**zie kooktip, links**).



2. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **sesamzaad** in 1-2min goudbruin. Let op, de **zaadjes** verbranden snel dus schud de pan af en toe. Neem de **sesam** uit de pan en zet apart. Snijd de stronk van de **paksoi** en snijd in 1cm brede repen, houd het **wit** en **groen** gescheiden. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd in 0,5cm brede repen.



5. Groenten wokken

Verhit intussen 1-2el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Verwijder de houterige haren en uiteinden van de **sugar snaps**. Voeg de **ui**, **paprika** en **sugar snaps** toe en roerbak 1-2min. Voeg het **wit van de paksoi** en de **rest van de teriyakisaus** toe, roerbak nog 1min. Voeg het **groen van de paksoi** en de **vermicelli** toe en warm alles in 1min op.



3. Vermicelli garen

Doe de **vermicelli** in een hittebestendige kom of kleine kookpan en giet het kokende water erop tot de **vermicelli** onderstaan. Voeg 1/2tl zout toe, roer door en laat de **vermicelli** 5min staan. Giet dan af en laat in een vergiet of zeef uitlekken.



6. Gerecht serveren

Verdeel de **teriyakinoedels** met **groenten** over diepe borden of grote kommen. Leg op elk bord een stuk **zalm** en bestrooi met de **sesam**.