
Teriyakizalm met broccoli

en geroosterde aardappeltjes



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- teen knoflook
- teriyakisaus ^{1,6}
- vastkokende aardappels
- broccoli
- zalmfilet ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- oven

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Schrob en was de **aardappels** en snijd ze in kleine blokjes. Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **aardappels** 25-30min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Schep halverwege om.



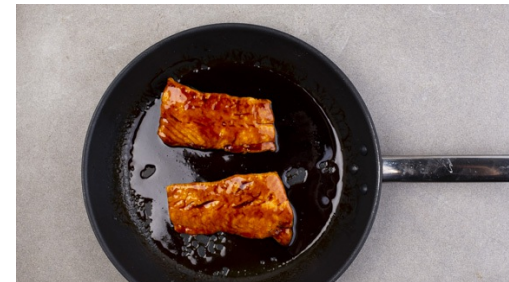
4. Zalm bakken

Smelt 1-2el boter of verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 2-3min per kant tot een knapperig, goudbruin korstje ontstaat. Neem de **zalm** uit de pan, hij hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



2. Groenten voorbereiden

Pel en hak intussen de **knoflook** fijn. Snijd hapklare **roosjes** van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes.



5. Zalm glaceren

Voeg de **teriyakisaus** en 1-2el azijn (bij voorkeur witte wijn of rijstwijnazijn) aan de koekenpan toe en roer door tot een dikke **sous** ontstaat. Doe de **zalmfilets** terug in de pan en lepel de **sous** erover. Kook zo 1-2min tot de **zalm** gaar is. Haal de **zalm** en **sous** uit de pan, maar veeg de pan niet schoon.



3. Zalm voorbereiden

Verwijder evt. graten met een pincet of tangetje en snijd de **zalm** in de lengte in 2 filets. Wrijf de **filets** in met zout en peper. Doe 3-4el bloem op een bord en haal de **zalmfilets** er één voor één door. Schud overtollig bloem eraf.



6. Broccoli bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en voeg de **broccoli** en **gehakte knoflook** toe. Roerbak ca. 2min en voeg dan 2-3el water toe. Dek de pan af met een deksel en stook de **broccoli** in 3-4min beetgaar. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **teriyakizalm** met de **broccoli** en **ovenaardappeltjes**.