



Teriyakizalm met broccoli

en geroosterde aardappeltjes



30-40min



2 personen

Wie gewend is aan zalm in klassieke Westerse gerechten, zal misschien even knippen bij het woord 'teriyakizalm'. In de Japanse keuken is het echter een klassieker en met recht: de ziltzoete smaak van de teriyaki brengt de vette zalm prachtig in balans. En met broccoli en aardappeltjes houden we het stiekem toch een beetje Hollands.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 grote broccoli
- 1 teen knoflook
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel

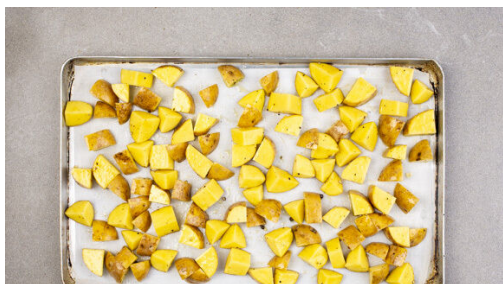
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 36.3g, koolhydraten 60.0g, eiwit 39.4g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob en snijd de **aardappels** in kleine blokjes. Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **aardappels** 25-30min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Schep halverwege om.



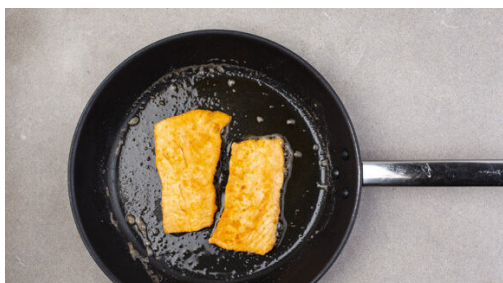
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in roosjes en de **stam** in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



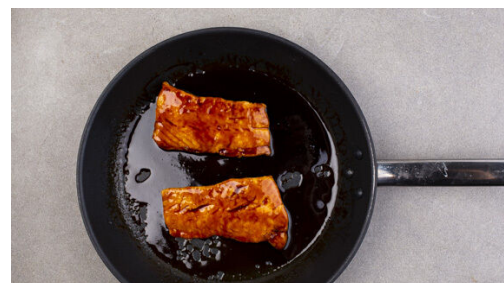
3. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalm** af en dep droog. Controleer de **vis** op graten, wrijf in met zout en peper en wentel de **filets** door 2el bloem.



4. Zalm bakken

Smelt 1el boter of verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schud overtollig bloem af en bak de **zalm** ca. 4min op de **huidkant**. Draai om en bak nog ca. 2min (de **zalm** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn). Schep op een bord en zet de pan terug op middelhoog vuur.



5. Zalm glaceren

Voeg de **teriyakisaus** en 1el (rijstwijn)azijn aan de koekenpan toe en roer door tot een dikke **sous** ontstaat. Doe de **zalm** met de huidkant naar beneden terug in de pan en lepel de **sous** erover. Bak zo 1-2min tot de **zalm** gaar is. Haal de **zalm** en **sous** uit de pan, maar veeg de pan niet schoon en zet 'm terug op middelhoog vuur.



6. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** en **knoflook** toe en roerbak ca. 2min. Voeg 2-3el water toe, doe een deksel op de pan en laat 3-4min garen. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en serveer de **broccoli** met de **teriyakizalm** en de **aardappels**.