



Geglanceerde zalmfilet met sesamspinazie

En sushirijst met wortelrasp



ca. 30min



2 personen

Vandaag gaan we op de Japanse toer, met lichtzoet geglaceerde zalm, smakelijke sushirijst, ingelegde wortelrasp en geblancheerde spinazie met een heerlijke sesamdressing. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g babyspinazie
- 200g sushi rijst
- 1 wortel
- 2 tenen knoflook
- 10g geroosterde witte sesam ¹¹
- 1 zakje sesamoliel ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

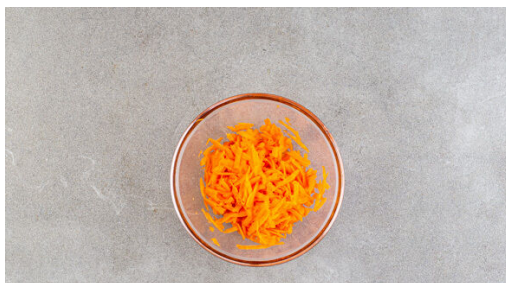
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

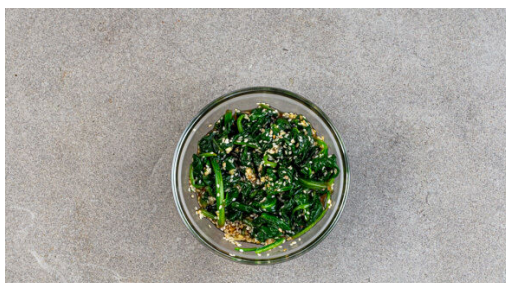
Voedingswaarde per portie

calorieën 870kcal, vet 33.9g, koolhydraten 100.3g, eiwit 37.3g



1. Wortel raspen

Breng genoeg gezouten water voor de **spinazie** aan de kook in een middelgrote kookpan. Breng 400ml water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Meng 2el azijn met 1tl suiker en een snuf zout, roer tot suiker en zout zijn opgelost en meng met de **wortelrasp**.



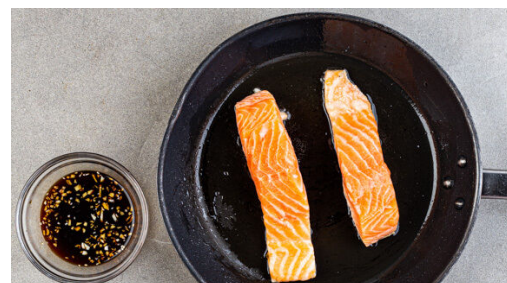
4. Spinazie afmaken

Klop een **dressing** van de **sesam**, de **sesamoliel**, de **helft van de knoflook**, de **helft van de sojasaus**, 1tl suiker en 1tl azijn. Meng met de **spinazie**.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg met 1/2tl zout toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



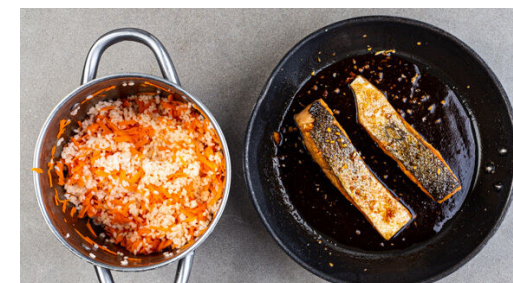
5. Zalm bakken

Spoel de **zalmfilets** af, dep droog en controleer ze op graatjes. Bestrooi met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **zalm** 5-7min op de **huidkant** tot die knapperig is. Maak ondertussen een saus van de **rest van de sojasaus**, de **rest van de knoflook**, 1el honing en 1/2tl azijn.



3. Spinazie blancheren

Doe de **spinazie** in de 2e kookpan met water en blancheer 30-45sec. Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Knijp er zo veel mogelijk vocht uit en hak de **spinazie** daarna grof. Pel en hak de **knoflook** fijn.



6. Zalm glaceren

Keer de **zalm** om en bak nog 3-5min. Schenk de **sous** erover en laat ca. 30sec. inkoken. Meng de **ingelegde wortel** met de **rijst**. Verdeel de **rijst** over de borden en serveer met de **zalm** en de **spinazie** en bedruip met de **sous** uit de pan.