

# MARLEY SPOON



## Geglaceerde 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

- 100g babyspinazie
- 200g sushi rijst
- 1 wortel
- 2 tenen knoflook
- 10g geroosterde witte sesam <sup>11</sup>
- 1 zakje sesamolie <sup>11</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 2 zalmfilets, ontdooid <sup>4</sup>

## 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 **sesamolie**, 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 bedruipel met de **sous** uit de pan.