



Zalmfilet met sesamaardappels

met oesterzwam en gebakken paksoi



ca. 40min



2 personen

Vandaag serveren we een maaltijd vol umami smaken. Het begint met de oesterzwam, die met zijn aardse nootachtige smaak aromatischer is dan de champignon en door zijn zachte vlezig textuur in de meest uiteenlopende gerechten past. Ernaast serveren we een mals stukje zalm in een rijke misosaus en we maken het af met paksoi en geroosterde aardappels met sesam.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 teen knoflook
- 250g oesterzwammen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1x babypaksoi
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

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 749kcal, vet 44.5g, koolhydraten 47.1g, eiwit 36.5g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels** doormidden (de grotere in vieren). Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **knoflook met schil** erbij. Rooster het geheel ca. 12min in de oven.



4. Dressing maken

Druk de **knoflook** uit de schil en doe 'm met de bewaarde **aardappel**, de **misopasta**, de **rest van de sojasaus**, 1tl honing, ½tl azijn en 4el water in een hoge beker. Pak een staafmixer en pureer het geheel romig. **Tip:** voor extra romige saus kun je nog een stuk **aardappel** meepureren. Voeg evt. wat eetlepels water toe.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **paddenstoelen** in repen en meng ze met de **helft van de sojasaus** en 1tl olijfolie. Snij de **paksoi** in de lengte doormidden en masseer 'm met 1tl olijfolie en een flinke snuf zout.



5. Vis bakken

Spoel de **vis** met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **vis** 2-3min op de huid. Kruid met een snuf zout, draai de **vis** voorzichtig om en bak nog 1-2min, tot hij gaar is.



3. Groenten roosteren

Haal de bakplaat uit de oven en leg de **knoflook** en **2 kleine aardappelstukjes** opzij voor later. Meng de **rest van de aardappels** met de **sesam** en schuif ze naar één kant van de plaat. Leg de **paddenstoelen** en **paksoi** ernaast en rooster het geheel nog 12-14min in de oven, tot de **groenten** mooi bruin zijn.



6. Afmaken en severen

Proef en breng de **dressing** op smaak met peper en zout en evt. meer honing. Verdeel de **sesamaardappels**, **oesterzwam** en **paksoi** over borden en leg de **vis** erbij. Druppel de **dressing** erover en serveer.