



Supersnel: teriyakizalm met sesam

op glasnoedels en kleurrijke groenten



ca. 20min



2 personen

Vandaag maken we een favoriet uit de Japanse keuken: heerlijk malse en intens smaakvolle teriyakizalm. Het ziet er heel professioneel uit, maar is verrassend eenvoudig en snel te bereiden. We serveren het met glasnoedels en kleurrijke groenten en maken het af met geroosterde sesam. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- waterkoker
- 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.

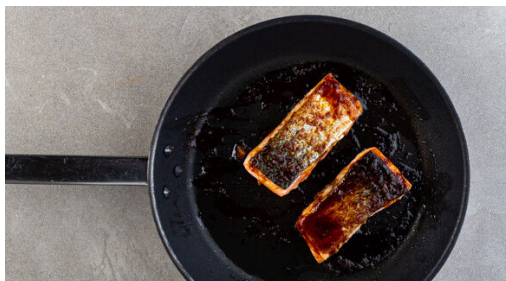
Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 45.8g, koolhydraten 73.7g, eiwit 30.0g



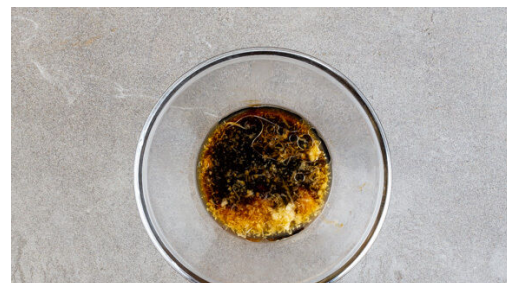
1. Smaakmakers voorbereiden

Breng genoeg water voor de **noedels** aan de kook in een waterkoker (of kookpan). Schil en snijd de **gember** fijn. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



4. Zalm bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer op graten. Bestrooi met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **vis** 3-4min op de huid. Draai om en bedruppel met **1-2el saus**. Zet het vuur laag en laat de **vis** nog 2-3min garen.



2. Saus maken

Meng de **gember** en **knoflook** met de **teriyakisaus**, 1el plantaardige olie, 1el witte azijn en een snuf peper en zout.



5. Groenten bakken

Verhit een 2e grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **groenten** 2-3min op hoog vuur, iets langer als je ze wat zachter wil. Voeg de **rest van de saus** en de **noedels** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en laat nog ca. 1min garen.



3. Noedels garen

Giet het hete water over de **noedels** in een kom en laat 3-5min garen. Spoel de **noedels** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Knip de **noedels** evt. 1-2 keer door met een schaar.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **vis** op de **noedels** en de **groenten** en garneer het geheel met de **sesam**.