



Teriyakizalm met broccoli

en geroosterde aardappeltjes



20-30min



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

- 500g vastkokende aardappels
- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 2 zalmfilets ⁴
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel

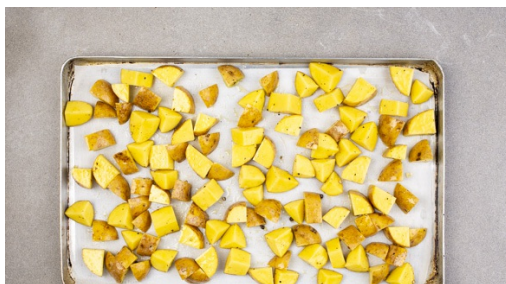
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

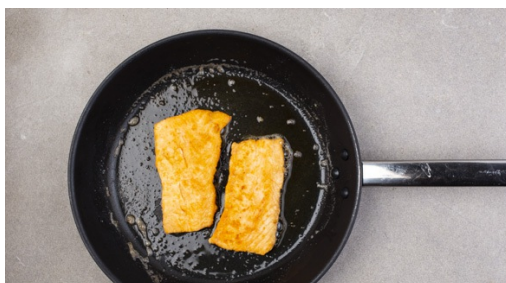
Voedingswaarde per portie

calorieën 737kcal, vet 34.0g, koolhydraten 73.7g, eiwit 39.9g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Schrob en spoel de **aardappels** goed schoon en snijd ze in kleine blokjes. Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **aardappels** 25-30min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Schep halverwege om.



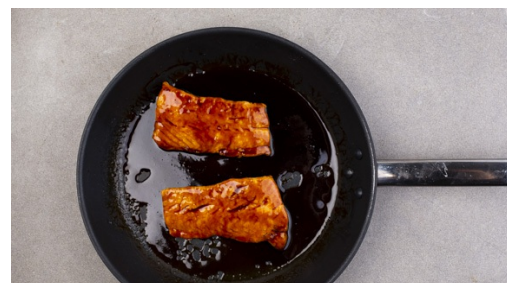
4. Zalm bakken

Smelt 1-2el boter of verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 4min op de huid tot er een knapperig kortsje ontstaat. Keer om en bak nog 2min. Neem de **zalm** uit de pan (hij hoeft nog niet helemaal gaar te zijn).



2. Groenten voorbereiden

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



5. Zalm glaceren

Voeg de **teriyakisaus** en 1-2el azijn (bij voorkeur wittewijn- of rijstwijnazijn) 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. Kook zo 1-2min tot de **zalm** gaar is. Haal de **zalm** en **sous** uit de pan, maar veeg de pan niet schoon.



3. Zalm voorbereiden

Verwijder evt. graten en wrijf de **zalm** in met zout en peper. Doe 3-4el bloem op een bord en haal de **zalm** erdoor. Schud overtollig bloem eraf.



6. Broccoli bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en voeg de **broccoli** en **knoflook** toe. Roerbak ca. 2min en voeg dan 2-3el water toe. Dek de pan af en stoof de **broccoli** in 3-4min beetgaar. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **teriyakizalm** met de **broccoli** en **ovenaardappeltjes**.