



Zalm teriyaki met sesam

en snelle groente-noedelroerbak



ca. 20min



2 personen

Zalm is populair in ons land, dat snappen wij wel! Het is vol van smaak en bevat daarnaast ook nog eens relatief veel goede vetzuren. Smaakvol én gezond: een topcombinatie! En wist je dat je de huid van zalm gewoon kunt eten als je hem op hoog vuur krokant bakt? Dat zorgt voor een crispy accent bij deze snelle groenteroerbak met noedels. Tafeltje dekje en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 100g noedels
- 2 zalmfilets ⁴
- 1x Chinese roerbakgroenten

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

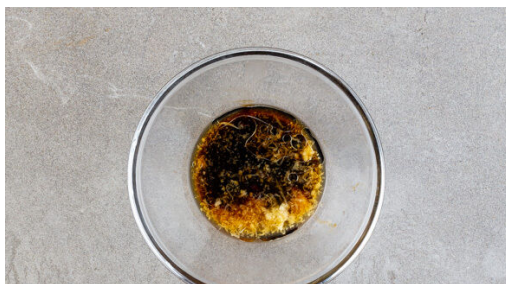
Je kunt zien of de zalm goed gaar is als hij vlokkerig is en uit elkaar valt wanneer je er met een vork op drukt.

Allergenen

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

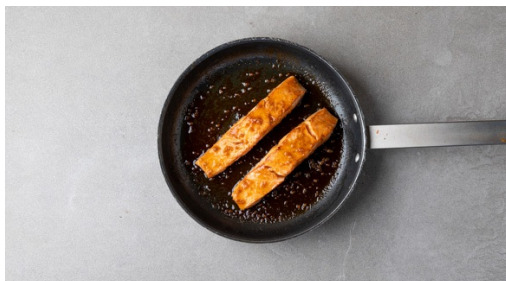
Voedingswaarde per portie

calorieën 779kcal, vet 40.8g, koolhydraten 74.8g, eiwit 30.4g



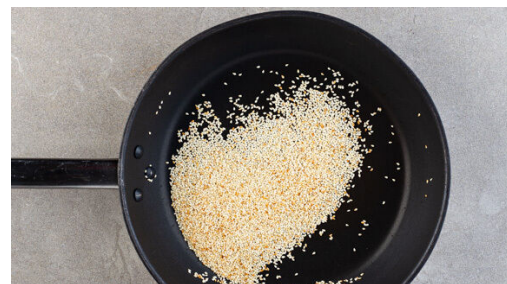
1. Saus maken

Kook ruim water in een waterkoker. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beide** fijn. Meng de **teriyakisaus** met de **knoflook**, **gember**, 1el olie, 1el azijn (het liefst rijst- of wittewijn), 1/4tl zout en een snuf peper.



4. Zalm bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olie op middelhoog-hoog vuur. Verwijder evt. graten en bestrooi de **zalm** met zout en peper. Bak de **zalm** 3-4min op de huid. Beweeg de **vis** tijdens het bakken niet, dat maakt de huid mooi knapperig. Draai de **zalm** om, besprenkel met **1/3e van de saus** en zet het vuur laag. Bak de **zalm** in nog 2-3min gaar (**zie tip, links**).



2. Sesamzaad roosteren

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **sesam** in 1-2min goudbruin. Let op, de **zaadjes** verbranden snel dus schud de pan af en toe. Neem de **sesam** uit de pan en zet apart.



5. Groenten wokken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de **roerbakgroenten** toe en roerbak 2-3min tot ze zachter zijn (je kunt ook iets langer wokken, als je van zachtere groenten houdt). Roer de **rest van de saus** door de **groenten** en voeg de **noedels** toe. Warm alles in 1min op en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Noedels garen

Doe de **noedels** met het gekookte water en 1/2tl zout in een kookpan of hittebestendige kom. Laat zo 2-3min wellen. Giet af, spoel om met koud water en laat de **noedels** in een zeef uitlekken.



6. Gerecht serveren

Schep de **teriyakinoedels** en **groenten** op. Leg op elk bord een stuk **zalm** en bestrooi met de **sesam**.