



## Teriyakizalm met broccoli

en geroosterde aardappeltjes



30-40min



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

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1x broccoli
- 1 teen knoflook
- 2 zalmfilets, ontdooid <sup>4</sup>
- 1 zakje teriyakisaus <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel

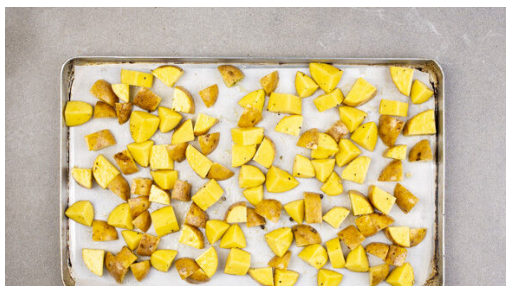
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 709kcal, vet 31.3g, koolhydraten 63.0g, eiwit 38.5g



### 1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob en snijd de **aardappels** 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.



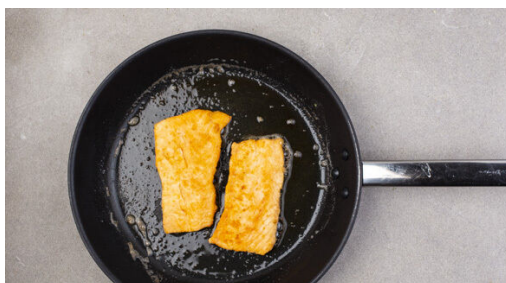
### 2. Groenten voorbereiden

Snijdt de **broccoli** in roosjes en de **stam** in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



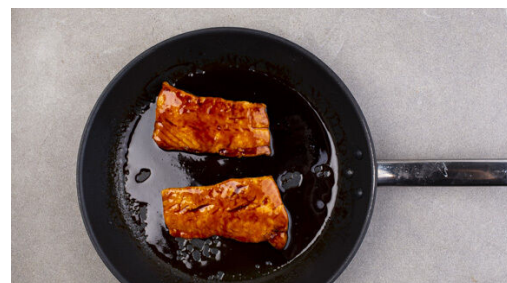
### 3. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalm** af en dep droog. Controleer de **vis** op graten, wrijf in met zout en peper en wentel de **filets** door 2-3el bloem.



### 4. Zalm bakken

Smelt 1-2el boter of verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schud overtollig bloem af en bak de **zalm** ca. 4min op de **huidkant**. Draai om en bak nog ca. 2min (de **zalm** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn). Schep op een bord en zet de pan terug op middelhoog vuur.



### 5. Zalm glaceren

Voeg de **teriyakisaus** en 1-2el (rijstwijn)azijn 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. Bak zo 1-2min tot de **zalm** gaar is. Haal de **zalm** en **sous** uit de pan, maar veeg de pan niet schoon en zet 'm terug op middelhoog vuur.



### 6. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** en **knoflook** toe en roerbak ca. 2min. Voeg 2-3el water toe, doe een deksel op de pan en laat 3-4min garen. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en serveer de **broccoli** met de **teriyakizalm** en de **aardappels**.