



Quinoabowl met warmgerookte zalm

met radijs en srirachasaus



20-30min



2 personen

Het verschil tussen koudgerookte zalm en warmgerookte zalm zit 'm in de methode waarop de zalm gerookt wordt. Warmgerookte zalm wordt namelijk echt gegaard in een warme rookoven. De moot is dus helemaal gaar en wordt vaak in z'n geheel of in snippers geserveerd. Jij eet 'm vandaag in een lekker gezonde quinoabowl vol met groenten. De srirachamayo zorgt ervoor dat het geheel niet té gezond wordt.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1x warmgerookte zalm ⁴
- 1 bosui
- 1 zakje sriracha
- 10g witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

eieren (3), vis (4), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

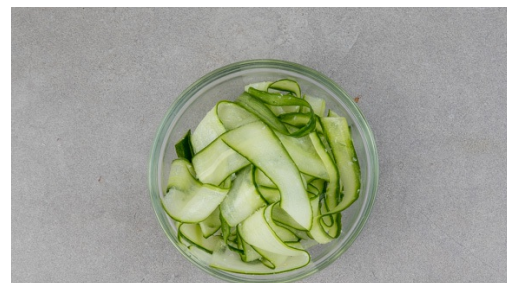
Voedingswaarde per portie

calorieën 649kcal, vet 26.3g, koolhydraten 71.0g, eiwit 30.4g



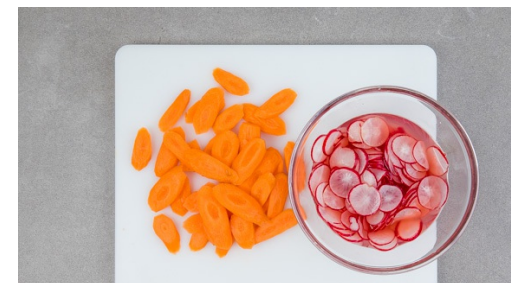
1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **quinoa** grondig in een fijnmazige zeef en voeg toe aan het kokende water. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten. Roer evt. 1-2tl boter en een snuf peper door de **quinoa**.



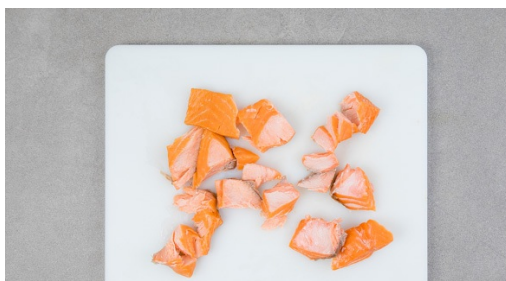
2. Komkommer inleggen

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **komkommer**. Hussel om met een snuf zout en laat ca. 5min staan. Giet de **komkommerlinten** af en druk er voorzichtig wat vocht uit. Meng met 2-3el azijn en zet opzij tot het serveren.



3. Radijs inleggen

Snijd de **radijsjes** in plakjes. Doe 25ml water met 25ml (wittewijn)azijn, 1-2tl suiker en een snuf zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Schenk bij de **radijsjes** en zet opzij. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine plakjes.



4. Zalm voorbereiden

Verwijder de **huid** van de **zalm** en controleer de **vis** op graten. Scheur de **zalm** in stukjes.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in schuine ringen.



6. Srirachamayo maken

Meng de 2el mayonaise met **sriracha naar smaak**, 1el water en een snuf zout. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel de **radijs**, **wortel**, **komkommer** en **zalm** erover. Besprenkel met de **srirachamayo** en bestrooi met de **sesam** en de **bosui**.