

MARLEY SPOON



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}
- 10g witte sesam ¹¹
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 400g Chinese roerbakgroenten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- waterkoker
- zeef of vergiet

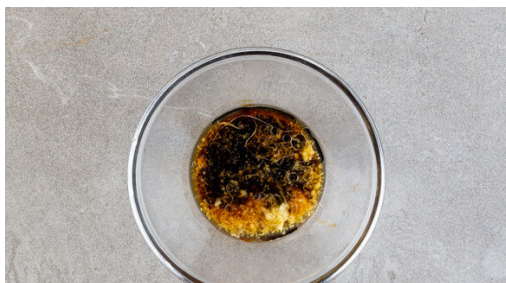
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

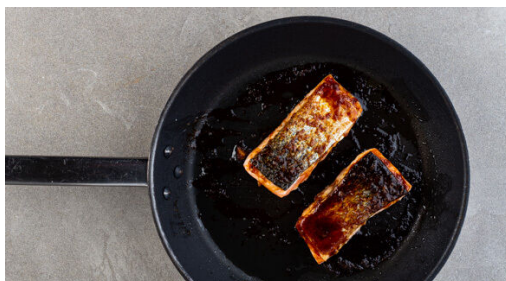
Voedingswaarde per portie

calorieën 752kcal, vet 38.0g, koolhydraten 74.8g, eiwit 29.6g



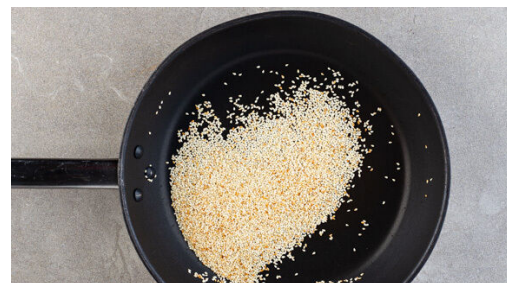
1. Saus maken

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



4. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer deop graten. Bestrooi met een snuf peper en zout. Verhit de gebruikte 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. Sesam roosteren

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **sesam** in 1-2min goudbruin. Haal uit de pan en zet opzij.



5. Groenten bakken

Verhit een 2e grote koekenpan met 1el plantaardige olie. 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 bestrooi met de **sesam**.