



Zalmfilet met ahorsiroopglaze

met paksoi en wortelrijst



ca. 25min



2 personen

Zalm leent zich uitstekend voor een fijne zoet-hartige glaze. In dit geval meng je vissaus met ahorsiroop, wat voor een heerlijk sticky laagje zorgt. Als tegenhanger voor het zoete van de glaze, bak je paksoi op met sojasaus en knoflook. Je serveert het geheel met sushirijst met geraspte wortel. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 200g sushi rijst
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje vissaus ⁴
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 paksoi
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 881kcal, vet 38.5g, koolhydraten 97.7g, eiwit 35.8g



1. Wortel bakken

Breng 400ml water aan de kook in een waterkoker. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **wortel** en de **helft van de knoflook** toe en bak ca. 2min.



4. Paksoi snijden

Snijdt het **groen** van de **paksoi** in brede repen en het **wit** in schijfjes.



2. Rijst koken

Spoel de **rijst** grondig in een zeef. Schenk het gekookte water in de kookpan en voeg de **rijst** en 1/2tl zout toe. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en draai het vuur helemaal laag. Kook 10-12min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Zalm glaceren

Schep de **zalm** op een bord en verwijder het overtollige **braadvet** uit de pan. Zet de pan terug op middelhoog vuur, schenk de **ahornsaus** erbij en leg de **zalm** met de **huidkant** naar boven terug in de pan. Laat ca. 2min sudderen, tot de **sous** wat is ingedikt. Haal de **zalm** uit de pan en giet de **sous** erover. Veeg de pan schoon.



3. Zalm bakken

Meng de **ahornsiroop** met de **helft van de vissaus** en 1/2tl azijn. Spoel de **zalmfilets** af, dep ze droog en controleer op graten en schubben. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Leg de **zalmfilets** op de huidkant in de pan en bestrooi ze met een flinke snuf zout. Bak 7-9min, tot de **huid** knapperig is, keer om en bak nog ca. 2min.



6. Paksoi bakken

Zet de koekenpan terug op hoog vuur met 2tl olie. Bak de **paksoi** en de **rest van de knoflook** 2-4min. Voeg de **helft van de sojasaus of meer** toe, bak ca. 30sec en voeg dan de **sesamololie** toe. Verdeel de **wortelrijst** en **paksoi** over de borden en serveer de **zalm** er bovenop.