



Supersnel: Malse teriyakizalm met sesam

op glasnoedels en kleurrijke groente



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 groente 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 ^{2,4}
- 2 MSC-zalmfilets met huid, ontdood ¹
- 500g verse nasigroente
- 1 zakje sesam ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- waterkoker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

Vis (1), Gluten (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

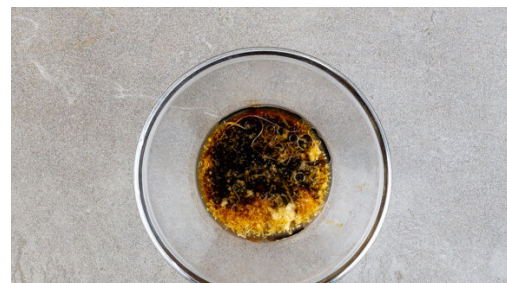
Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 45.8g, koolhydraten 73.7g, eiwit 30.0g



1. Smaakmakers voorbereiden

Breng in een waterkoker (of kookpan) genoeg water aan de kook voor de **noedels**. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en snijd of rasp beide fijn.



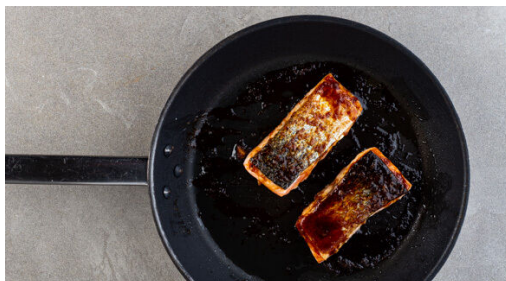
2. Saus maken

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



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.



4. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben. Bestrooi met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. 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.



5. Groente bakken

Verhit een 2e grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **groente** 2-3min, of iets langer als je ze wat zachter wil. Voeg de **rest van de saus** en de **noedels** toe aan de **groente**. Meng goed en laat nog ca. 1min garen.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **noedels** en de **groente** over borden, leg de **vis** er bovenop en bestrooi met de **sesam**.