



Onigiri-rijstballen met zalm

en salade van geroosterde wortel en sesamololie



ca. 45min



2 personen

Onigiri is een Japans rijstgerecht met verschillende vormen en ingrediënten. Meestal bestaat het uit een driehoekige bal rijst en een vulling van vis of groente. Omdat de rijstbal met de hand gegeten wordt is hij perfect om mee te nemen en onderweg op te eten. Onze onigiri vullen we vandaag met malse zalm en aromatische kruiden. Voor erbij maken we een knapperige wortelsalade met sesamololie en gember. Itadakimasu!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ²
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes sesamolie ⁴
- 25ml tamari-sojasaus ⁵
- 50ml teriyakisaus ^{3,5}
- 2 zakjes poké-kruidenmix ⁴
- 2 kroppen babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- ½tl honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

De onigiri moet tussen de grootte van een golfbal en een tennisbal zijn.

Allergenen

eieren (1), vis (2), gluten (3), sesamzaad (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1003kcal, vet 48.6g, koolhydraten 102.3g, eiwit 35.6g



1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan in stukken van ca. 5cm lang. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met ½el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Bak ca. 10min in de oven.



4. Dressing maken

Schil de **helft van de gember** en rasp fijn. Maak een **dressing** van ½-1tl **gember**, de **sesamolie**, 1tl **sojasaus**, 2el mayonaise, ½tl honing en 1el witte azijn. Proef, pas de **dressing** naar smaak aan en zet opzij tot **stap 6**. Verdeel de **vis** met een vork in kleine stukken en schep voorzichtig de **teriyakisaus** erdoor.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt 5min rusten. Meng dan 1tl witte azijn en een flinke snuf suiker door de **rijst**, verspreid over een groot bord en zet in de koelkast.



5. Rijst vullen

Verdeel de **kruidenmix** over een plat bord en doe een beetje koud water in een kom. Maak je handen vochtig met het koude water en druk in je hand een handvol rijst plat. Schep ca. **1el vis** in het midden van de **rijst** en vouw de **rijst** eroverheen. Gebruik evt. wat meer **rijst**, zodat alle **vis** bedekt is.



3. Vis bakken

Verwijder de huid van de **vis** met een scherp mes. Dep de **vis** droog met keukenpapier en controleer op graten (gebruik evt. een pincet). Druppel ½el plantaardige olie over de **vis** en leg na ca. 10min baktijd bij de **wortel** op de bakplaat. Bak alles nog 13-15min, tot de **wortel** zacht en de **vis** gaar is.



6. Onigiri afmaken

Wentel de **onigiri** door de **kruidenmix**. Herhaal met de **rest van de rijst en vis** en maak in totaal **6-8 onigiri**. Snijd de **romanasla** in brede repen en meng met de **dressing** en **wortel**. Schep de **salade** en **onigiri** op borden en serveer de **rest van de sojasaus** er als dip bij.