



Frisse mango-zalmbowl

met zeekraal en srirachamayo



20-30min



2 personen

Wie houdt er nou niet van sushi? Toch is het rollen van zo'n sushirol is niet bepaald eenvoudig; om een echte sushichef te worden is zelfs jaren training nodig! Daarom maken we het je makkelijk door gekookte sushirijst met een reeks sushi-ingrediënten te toppen. De perfect gebakken zalmfilet, frisse groenten en zoete mango vormen met de pittige srirachamayonaise en zoutige zeekraal een echte showstopper!

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 200g sushirijst
- 1 bos radijsjes
- 1 wortel
- 1x zalmfilet ⁴
- 1 mango
- 1x zeekraal
- 2 zakjes Zaanse mayonaise ^{3,10}
- 1 sachet sriracha
- 5g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- zeef of vergiet
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel

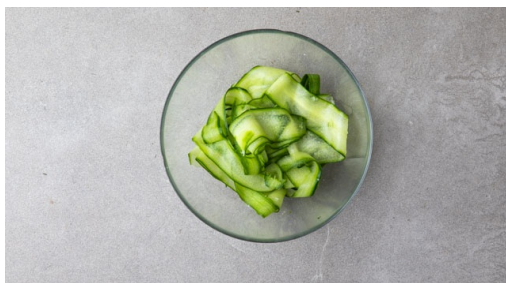
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), vis (4), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 860kcal, vet 33.7g, koolhydraten 103.3g, eiwit 30.9g



1. Komkommerpickle maken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **minikomkommer** te schaven, stop bij de kern. Doe de **linten** in een kom, bestrooi met 1/2tl zout en hussel om. Laat 5min staan en knijp er dan zoveel mogelijk vocht uit. Meng de **linten** met 1-2el azijn (het liefst rijst of witte wijn) en zet opzij.



4. Zalm bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Verwijder de huid en evt. graten en snijd de **zalm** in 4 stukken. Bak de **vis** in 4-5min rondom goudbruin en gaar. Bak 1-2min langer voor een goed doorbakken **zalm**. Neem uit de pan en zet apart.



2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, doe de deksel op de pan en kook op laag vuur in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot het serveren rusten.



5. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **mango** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Spoel de **zeekraal** om.



3. Groenten snijden

Verwijder het groen en snijd de **radijsjes** in schijfjes. Schil evt. de **wortel** en snijd hem schuin in dunne schijfjes.



6. Saus maken

Meng de **mayonaise** met **1/2-1tl sriracha (of meer)**, 1el water en 1/4tl zout los. Schep de **rijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **radijs, wortel, komkommerpickle, mango, zeekraal** en **zalm** er in groepjes over. Besprenkel met de **srirachamayo** en bestrooi met de **sesam**.