



Frisse mango-zalmbowl

met zeekraal en wasabimayo



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 sushi rijst met een reeks sushi-ingrediënten te toppen. De perfect gebakken zalmfilet, frisse groenten en zoete mango vormen met de pittige wasabimayo en zoutige zee kraal een echte showstopper.

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 150g sushirijst
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 2 zalmfilets ⁴
- 1 mango
- 1x zeekraal
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 2 zakjes wasabi
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- zeef
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller of kaasschaaf

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

Kooktip

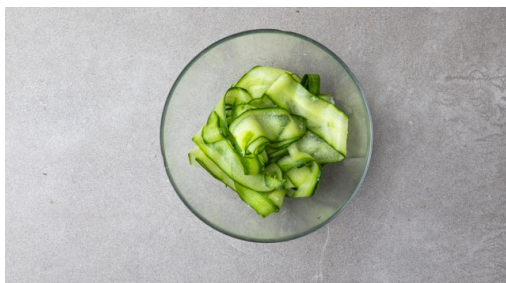
De huid van de zalm is eetbaar en erg lekker als je 'm knapperig bakt. Houd je er niet van, dan kun je de huid voor het opdienen verwijderen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 824kcal, vet 36.8g, koolhydraten 87.9g, eiwit 34.7g



1. Komkommerpickle maken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om 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 wittewijnazijn) en zet opzij.



4. Zalm bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Verwijder evt. graten en bak de **zalm** 3-4min op de huidkant (**zie tip, links**). Keer om en bak nog eens 1-2min. Bak 1-2min langer voor een goed doorbakken **zalm**. Neem uit de pan en zet apart.



2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** grondig in een zeef. 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 rusten tot het serveren.



5. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **mango** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Spoel de **zeekraal** om en verwijder eventuele houtachtige uiteindes.



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

Los de **wasabi** in 1el water op en roer er de **mayonaise** en een snufje zout door. Schep de **rijst** in kommen of diepe borden en verdeel er de **radijs, wortel, komkommerpickle, mango, zeekraal** en **zalm** over. Besprenkel met de **wasabimayo** en bestrooi met de **sesam**.