



Zalm teriyaki met sesam

en snelle groente-noedelroerbak



ca. 20min



2 personen

Zalm is populair in ons land, dat snappen wij wel! Het is vol van smaak en bevat daarnaast ook nog eens relatief veel goede vetzuren. Smaakvol én gezond: een topcombinatie! En wist je dat je de huid van zalm gewoon kunt eten als je hem op hoog vuur krokant bakt? Dat zorgt voor een crispy accent bij deze snelle groenteroerbak met noedels.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 100g noedels
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1x Chinese roerbakgroenten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- waterkoker
- zeef

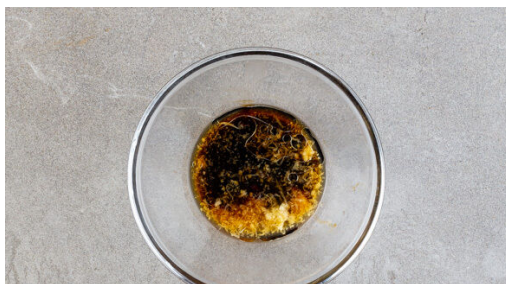
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

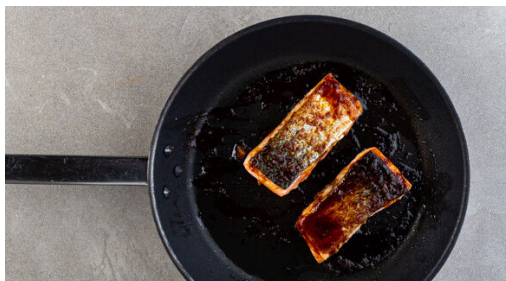
Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 35.8g, koolhydraten 74.8g, eiwit 30.4g



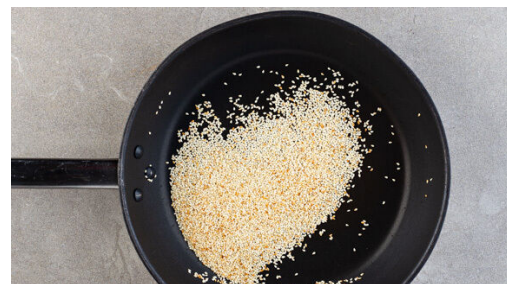
1. Marinade maken

Kook 1L water in een waterkoker. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak of rasp **beide** fijn. Meng de **gember** en **knoflook** met de **teriyaki**, 1el olie 1el (rijstwijn)azijn en een snuf zout en peper.



4. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog, controleer op graten en wrijf de **vis** in met zout en peper. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olie en bak de **zalm** 3-4min op de **huidkant**. Draai om en besprenkel de **vis** met **1-2el marinade**. Draai het vuur lager en bak nog 2-3min.



2. Sesam roosteren

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **sesam** in 1-2min goudbruin. Neem de **sesam** uit de pan en zet opzij.



5. Groenten wokken

Verhit een 2e grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Bak de **roerbakgroenten** 2-3min en voeg de **rest van de marinade** en de **noedels** toe. Roerbak nog ca. 1min en proef of je nog zout of peper wilt toevoegen.



3. Noedels garen

Doe de **noedels** met 1/2tl zout in een hittebestendige kom en schenk er het gekookte water over. Laat 2-3min staan, giet af en spoel de **noedels** om met koud water.



6. Serveren

Serveer de **zalm** op de **roerbak** en bestrooi met de **sesam**.