



Ovengebakken zalm met misomarinade

met sushirijst en radicchiosalade



20-30min



2 personen

Dit luxueuze zalmgerecht met Aziatisch tintje is veel eenvoudiger in elkaar te draaien dan je denkt. En het kost je waarschijnlijk niet eens een halfuurtje. De oven doet namelijk het meeste werk, terwijl jij sushirijst kookt en een snelle salade in elkaar draait. Een typisch gevalletje kleine moeite, groots resultaat.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 minikomkommer
- 150g radicchio
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje rijstwijnazijn ¹²
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 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.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 31.3g, koolhydraten 97.0g, eiwit 37.0g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Rijst op smaak brengen

Meng de **rijstwijnazijn** met de **sesamololie**, 1tl suiker en 1/2tl zout en roer de **rest van de knoflook en gember** erdoor. Schep de **helft van de dressing** door de **rijst**.



2. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes. Verwijder de stronk en snijd de **radicchio** in zo dun mogelijke reepjes. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak of rasp **beide** fijn.



5. Salade afmaken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Hussel de **radicchio** om met **limoenrasp** en **-sap** naar smaak, 1el olie en een snuf zout en suiker.



3. Zalm garen

Spoel de **zalm** af, dep droog en controleer de **filets** op graatjes. Leg in een ovenschaal. Meng de **miso** met de **helft van de gember** en de **helft van de knoflook** en wrijf de **zalm** ermee in. Schenk de **helft van de sojasaus** over de **filets** en bak ze 10-12min in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en serveer de **zalm**, **komkommer** en **radicchio** erop. Bedruppel met de **rest van de dressing** en de **braadsappen** van de **zalm**. Serveer de **rest van de sojasaus** erbij.