3 Fish

Zalm teriyaki met mango-komkommer salade

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer en mango in kleine stukjes en hak de rode peper fijn. Meng de sesamolie, sojasaus, gember- en knoflookpoeder en de helft van de rode peper in een schaaltje en marineer de zalm minimaal 10 minuten. Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar. Verhit een pan en bak daarin de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Meng de komkommer, mango, overgebleven rode peper en olijfolie met elkaar. Verdeel de zilvervliesrijst over een bord, samen met de zalm en mango-komkommersalade. Garneer met de sesamzaadjes.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalm
- [ ] 50 g zilvervliesrijst
- [ ] 150 g komkommer
- [ ] 100 g mango
- [ ] 1 tl sesamzaadjes
- [ ] ½ rode peper
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ el sesamolie
- [ ] ½ el extra vierge olijfolie
- [ ] Snufje gemberpoeder
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**544 kcal**
Koolhydraten	**30 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**35 g**