3 Fish

Zalm teriyaki met rijst en zoetzure komkommersalade

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 oC. Maak de zoetzure komkommersalade door de komkommer in een schaal te mengen met de azijn, zoetstof en de peper. Laat minstens een halfuur marineren. Meng de sojasaus, sesamolie, azijn, honing, knoflookpoeder, gemberpoeder en het water goed door elkaar. Leg de zalm in een ingevette ovenschaal en schenk de saus eroverheen. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en zet 10 minuten in de voorverwarmde oven. Haal na 10 minuten de folie eraf, bestrijk nog een keer met de saus en bak nog 5 minuten. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoom de peultjes gaar in circa 5 minuten. Giet de rijst en de peultjes af en meng met de veldsla en de rode peper. Leg de zalm erbovenop en maak af met de sesamzaadjes. Haal de komkommersalade uit de marinade en serveer bij de rijst.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 40 g zilvervliesrijst (ongekookt)
- [ ] Flinke hand veldsla
- [ ] 100 g peultjes
- [ ] ¼ rode peper, zeer fijngehakt
- [ ] 1 el sesamzaadjes, geroosterd
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 el sojasaus
- [ ] ½ tl sesamolie
- [ ] 1 tl azijn
- [ ] 1 tl water
- [ ] 1 tl honing
- [ ] Snuf knoflookpoeder
- [ ] Snuf gemberpoeder

Voedingswaarden per persoon

Energie	**673 kcal**
Koolhydraten	**42 g**
Vet	**36 g**
Eiwit	**40 g**