

Ingrediënten voor 2 personen

2 stukjes verse zalm zonder huid
in blokjes (circa 300 gram) 100
gram champignons in vieren 1/2
rode paprika in dunne reepjes
100 gram prei schoon in halve
ringen 1 middelgrote ui
gesnipperd 1 teen knoflook
gesnipperd 2 teen knoflook in
plakjes (voor de saus) 10 gram
sesamzaad in droge koekenpan
geroosterd 1 bosui in ringetjes 2
plakken wok noedels TERIYAKI
SAUS 100 ml water - 1 el om een
maïzena papje te maken 50 ml
sojasaus light (is minder zout) 2 tl
maïzena 2 tl sesamolie 25 gram
agavesiroop (of honing)

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Japans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Snelle Zalm Teriyaki uit de Wok.....

Dit recept is deels gebaseerd op een gerecht van Project Gezond uit het boek : " Afvallen met gezond en vooral lekker eten". Alleen wat de saus betreft dan. Aangezien ik nog zalm had liggen, wat groente zoals, paprika , enkele champignons en een stukje prei heb ik die in het gerecht verwerkt. Het resultaat was een smakelijk wokgerecht.

Hulpmiddelen

Wok, koekenpan, zeef snijplank en mes

Bereidingswijze

De SAUS Roer de honing, de sojasaus ,de 2 theelepels sesamolie en de gesneden knoflooktenen en het water doorelkaar. Doe dit alles in een steelpan en breng op laag vuur langzaam aan de kook. Laat dit enkele minuten tijdens af en toe roeren zachtjes pruttelen. Haal de stukjes knoflook uit de saus en voeg iets van het maïzena papje toe , laat aan de kook komen en voeg weer wat maïzena papje toe , totdat de juiste dikte voor je saus is bereikt. Bestrooi de blokjes zalm met peper naar smaak en bak ze in enkele minuten gaar in een scheutje sesamolie. Zet even apart. Wok de ui en de knoflook enkele minuten in een scheutje olie naar keuze. Voeg de paprikareepjes, champignons en prei roe en wok totdat voor jou de juiste gaarheid is bereikt. Kook ondertussen de woknoedels volgens de beschrijving op de verpakking, spoel ze koud, laat ze uitlekken en snij ze wat kleiner. Zet de warmtebron dan lager en voeg de noedels en ongeveer 3/4 van de saus toe. Warm alles goed door en voeg als laatste de zalmblokjes toe. Serveer op voorverwarmde borden en bestrooi het gerecht met wat bosui ringetjes en geroosterd sesamzaad.

