

Ingrediënten voor 4 personen

225 g (zilvervlies) rijst noedels
400 g broccoli roosjes 200 g
zalmfilet, zonder huid 3 el
zonnebloemolie (Reddy, Wokken
& Roerbakken) 1 paprika 1
knoflookteen 2 cm geraspte
gember 6 el ketjap manis 4 el
rijstewijn 1 tl maizena 1 el water 2
bosuien

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Japans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Zalm teriyaki met broccoli en noedels

Deze heerlijke zalm teryaki is zo klaar. Een gezond gerecht met het goede van vette vis en knapperige broccoli.

Hulpmiddelen

Wokpan

Bereidingswijze

1. Kook de rijst noedels zoals op de verpakking vermeld staat. Giet ze vervolgens af en roer 1 el zonnebloemolie door de noedels zodat ze niet gaan plakken. 2. Stoom de broccoli roosjes in een laagje water met zout in ongeveer 3 minuten beetgaar. (de broccoli gaart nog door in de pan). Snijd ondertussen de bosuien in ringen. 3. Snijd de paprika in reepjes en de zalm in stukken van ongeveer 2 bij 2 cm. 4. Doe de overige zonnebloemolie in de wokpan en verhit op hoog vuur. Bak hier de papikareepjes ,zalm, knoflook en gember 1 minuut. Voeg vervolgens snel de ketjap en rijstewijn toe. 5. Meng de maizena met het water in een glaasje en schenk dit in de wok. 6. Voeg als laatst de noedels en broccoli roosjes toe. Schep om, bak nog 2 minuten mee en serveer direct met de bosui als garnering.