



OOSTERS GEMARINEERDE ZALMFILET

met geroosterde broccoli en zilvervliesrijst



Broccoli ✨



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper ✨



Sojasaus



Zalmfilet met huid ✨



Zilvervliesrijst



Totaal voor 2 personen:
35 min.



Family



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Met een marinade van sojasaus en gember geef je de zalm vandaag een Aziatische twist. Marineren is een makkelijke manier om van een stukje vlees of vis een echte smaaksensatie te maken. Extra fijn: vis hoeft niet heel lang in de marinade te liggen, de smaken trekken er al snel goed in.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, fijne rasp, 2x kom, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **oosters gemarineerde zalmfilet**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de broccoli. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes (als ze te groot zijn garen ze niet goed) en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 – 7 minuten beetgaar. Giet af.



4 RIJST KOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.

★**TIP:** Op de huid van de zalm kunnen soms nog wat verdwaalde schubben zitten. Deze kun je er makkelijk afkrabben met een scherp mes. Beweeg het mes voorzichtig tegen de richting van de huid in en ze laten zo los!



2 MARINEREN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gemmer** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Meng in een kom de **rode peper**, bruine suiker, **sojasaus**, **gemmer** en de helft van de olijfolie. Leg de **zalm** ★ in de kom, zet in de koelkast en laat minimaal 10 minuten marineren. Schep af en toe om.



5 ZALM BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en haal de **zalm** uit de marinade. Bak de **zalm** 2 – 3 minuten op de huid en 1 – 2 minuten op de andere zijde. Haal de **zalm** uit de pan en schenk de marinade in de pan. Voeg ½ el water per persoon bij de marinade en verhit 2 minuten. Voeg eventueel extra water toe om meer saus te maken – de smaak wordt dan wel minder geconcentreerd en dus minder sterk.



3 BROCCOLI IN DE OVEN

Meng ondertussen in een andere kom de overige olijfolie, de **knoflook** en de **broccoli** ★★. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **broccoli** 15 – 20 minuten, of tot hij beetgaar is. Schep halverwege om. De topjes mogen donker worden, dit zorgt voor een extra nootachtige smaak. Let er wel op dat de **broccoli** niet verbrandt.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **broccoli** eromheen en de **zalm** boven op de **rijst**. Giet de saus uit de koekenpan over de **zalm** en de **rijst**.

★★**TIP:** Je mengt de broccoli in een kom, zodat de knoflook en olie goed mengen. Heb je geen zin in extra afwas? Dan kun je de broccoli ook op de bakplaat mengen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gemmer (cm)	2	4	6	8	10	12
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Zalmfilet met huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Zelf toevoegen						
Bruine suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3475 / 831	689 / 165
Vet totaal (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	8,4	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,8	0,8

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja

📌**TIP:** In dit gerecht gebruik je 250 g broccoli per persoon. Wist je dat deze hoeveelheid broccoli meer dan 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevat?

***WEETJE:** Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is bovendien nodig voor de opname van calcium. Je vindt vitamine D vooral in vette vis – door de zalm in dit gerecht zit jij dus goed!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

