



ZALM IN ZOET-PITTIGE MARINADE

Met knoflookbroccoli en zilvervliesrijst



ESPIGA BRANCO

De oosters gemarineerde zalm gaat goed samen met de Espiga Branco uit Portugal, een wijn met exotische aroma's van mango en citrus.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper *



Broccoli*



Sojasaus



Zilvervliesrijst



Zalmfilet met vel *



Totaal: **30-35** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Vandaag marineer je zalm in een zoet-pittig mengsel van sojasaus en gember. De marinade kook je vervolgens in tot een saus. Deze Aziatische bereiding van zalm past perfect bij de knapperig geroosterde knoflookbroccoli.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **zalm in zoet-pittige marinade**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes (als ze te groot zijn garen ze niet goed) en de steel in blokjes.



4 RIJST KOKEN

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

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



2 MARINEREN

Meng in een kom de bruine suiker, de **sojasaus**, de **gember** 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 bak de **zalm** 2 – 3 minuten op het vel en 1 – 2 minuten op de andere zijde. Haal de **zalm** uit de pan en schenk de marinade in de pan. Verhit de marinade nog 2 minuten met ½ el water per persoon. Voeg eventueel extra water toe om meer saus te maken, de smaak wordt dan wel minder geconcentreerd.



3 BROCCOLI IN DE OVEN

Meng ondertussen in een andere kom de overige olijfolie en de **knoflook** met de **broccoli** ★★. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **broccoli** 18 – 22 minuten, of tot hij beetgaar is. Schep halverweg om. De topjes mogen donker worden, dit zorgt voor een extra notige 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** bovenop de **rijst**. Garneer de **zalm** en de **rijst** met de **sous** uit de koekenpan.

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Zalmfilet met vel (100g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Bruine suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3017 / 721	510 / 122
Vet totaal (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,0
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 03 | 2018

