



OOSTERS GEMARINEERDE ZALMFILET

Zoet en licht pittig met geroosterde broccoli en zilvervliesrijst



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper *



Broccoli*



Sojasaus



Zalmfilet met huid *



Zilvervliesrijst

Totaal: **30-35** min.

Family

Gemakkelijk

Lactosevrij

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 eenvoudig stukje vlees of vis een echte smaaksensatie te maken. Fijne bijkomstigheid: vis hoeft niet heel lang te marineren, 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. 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, in 12 – 15 minuten gaar in de pan met deksel. 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

Meng in een kom de **rode peper**, bruine suiker, **sojasaus**, **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 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** 18 – 22 minuten, of tot hij beetgaar is. Schep halverweg 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 **sous** uit de koekenpan over de **zalm** en de **rijst**.

★★**TIP:** Je mengt de broccoli in een kom, zodat de knoflook en olie goed verdelen. 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
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3391 / 881	672 / 161
Vet totaal (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,3
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	8,2	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,3	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

📌**TIP:** In dit gerecht gebruik je 250 g broccoli. Wist je dat dit 100% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente is en meer dan 100% van die voor vitamine C? Daarnaast bevat dit gerecht bijna 25% van de dagelijkse aanbeveling aan voedingsvezels. Ook bevat broccoli nog heel veel andere vitamines en mineralen!

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).