



ZALMFILET MET AZIATISCHE AARDAPPELSALADE

Met gewokte broccoli en sesamzaadjes



OVER SMAAK VALT (NIET) TE TWISTEN

Welk ingrediënt of gerecht vind je echt niet lekker?



Roseval aardappelen



Broccoli *



Knoflookteen



Sjalot



Gemalen korianderzaad



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet met vel *



Mayonaise *

Totaal: 25-30 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische twist. Met koriander, sojasaus en sambal maak je een dressing met oosterse smaken. Door de broccoli te roerbakken houdt deze een lichte bite die goed samengaat met de zachte vis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, kom, koekenpan en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **zalmfilet met Aziatische aardappelsalade**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Was de **aardappelen** grondig, halveer ze en snijd de eventuele grotere **aardappelen** net onder kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 BROCCOLI BLANCHEREN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 2 – 3 minuten zachtjes koken ★. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.



3 SNIJDEN, MENGEN, ROOSTEREN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Meng in een kom de **knoflook** met de **sjalot**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad** zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 BROCCOLI WOKKEN

Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de voorgedroogde **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 – 5 minuten of tot de **broccoli** zacht is maar nog wel een bite heeft. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.



5 VIS BAKKEN

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verwarm de overige olijfolie op middelhoog vuur in dezelfde koekenpan en bak de **vis** 2 – 3 minuten op het vel en 1 minuut op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Meng de overige dressing en de **mayonaise** door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelsalade** en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

★**TIP:** Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer voor.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g) *	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Sambal* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn* (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)	3105 / 742	540 / 129
Vet totaal (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,2
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	5,2	0,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 10) Mosterd 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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



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).