

Zalm met groentenwok^{1,2}

recept 54

Menugang: Hoofdgerecht

Benodigde tijd: 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten

- 4 zalmfilets
- 1 paksoi in stukken gesneden
- 100 gr peultjes
- 1 rode paprika in reepjes gesneden
- 100 gr kastanjechampignons in plakjes
- 50 gr taugé
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- ½ chilipeper, fijngesneden
- 1 el sojasaus
- 1 el sesamololie
- zonnebloemolie of olijfolie

Marinade

- sap van ½ citroen
- 4 el sojasaus
- stukje verse gember van 1 cm, gehakt
- 1 teen knoflook
- 6 el olijfolie
- peper

Bereidingswijze

1. Voor de marinade meng je het citroensap met de sojasaus en de olijfolie.
2. Voeg daarbij de fijngehakte gember en fijngesneden knoflook
3. Breng de marinade op smaak met peper en leg de moten zalm hierin.
4. Laat de zalm minimaal een uurtje marineren, het liefst een nacht.
5. Laat een grillpan heet worden en zet een wok op het vuur.

6. Gril de zalmfilets in ongeveer 3 minuten per kant gaar op niet te hoog vuur. (extra olie hoeft niet omdat de marinade olie bevat)
7. Verdeel de olijfolie in de wok en bak de knoflook en rode peper aan.
8. Voeg daarna de paprika, peultjes en champignons toe, en bak deze kort.
9. Voeg dan de paksoi en taugé toe en bak even kort mee.
10. Breng de groenten op smaak met een scheutje sojasaus en sesamololie.

Serveertip:

Verdeel de wokgroenten over vier borden en leg de zalmmoten daar bovenop. (zie foto)

Variatietips:

- Liever peultjes iets meer dan beetgaar? Kook deze kort voordat ze aan de wokgroenten worden toegevoegd.
- In plaats van kastanjechampignons kunnen ook gewone champignons gekozen worden.



¹ bron: Het voedselzandloper Kookboek - Pauline Weuring (2014)

² Ingestuurd door Hannie Piels