

Zalm met teriyakisaus en noedels

Zelf teriyakisaus maken is eigenlijk heel makkelijk, snel klaar, zonder E-nummers en onwijs lekker. Dus die moet absoluut op de to-do lijst. Hier een uitvoering met zalm uit de oven. Misschien ten overvloede maar goede ingrediënten gebruiken blijft belangrijk en dan vooral de sesamolie.

Dit recept is gemaakt door Francesca van Francescakookt.nl .

Menugang: Voorgerecht

Type gerecht: Visgerecht

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 45 minuten

Zelf teriyakisaus maken is eigenlijk heel makkelijk, snel klaar, zonder E-nummers en onwijs lekker. Dus die moet absoluut op de to-do lijst. Hier een uitvoering met zalm uit de oven. Misschien ten overvloede maar goede ingrediënten gebruiken blijft belangrijk en dan vooral de sesamolie.

Dit recept is gemaakt door Francesca van Francescakookt.nl .

Bereidwijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een pan water op voor de noedels.
2. Meng in een klein pannetje 200ml water, de sojasaus, sesamolie, gember, knoflook, honing en bruine suiker. Meng goed met een garde en breng aan de kook. Meng de maizena met 50ml water tot een klontvrij papje en klof dit rustig door de saus met de garde terwijl het net is gaan koken. Laat het zachtjes pruttelen totdat de saus net is ingedikt (geen stroop van maken!) en zet het vuur uit. In de tussentijd rooster je de sesamzaadjes even kort in een droge pan totdat ze gaan geuren, schep daarna in een bakje en laat afkoelen.
3. Schenk 1/3 van de saus in een bakblik en leg daar de zalmmoten op, daarover schenk je weer 1/3 van de saus. Schep met een lepel nog wat van de saus bovenop de zalm. Zet het bakblik in de oven en laat de zalm in 18-20 minuten garen. Kwast de zalmmoten in die tijd een keer of 3 in met de teriyaki saus uit het blik. Zo wordt de zalm lekker 'sticky'.
4. Terwijl de zalm in de oven staat, kook je de noedels gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
5. Roerbak de sugar snaps een paar minuten in een wok met olie en een snufje zout en zet daarna de pan uit.
6. Doe de noedels terug in de pan waarin ze gekookt zijn en roer de sugar snaps en de laatste 1/3 van de saus erdoor. En als finishing touch nog een scheutje van die heerlijke sesamolie.
7. Verdeel de noedels over 4 kommetjes en leg daar een zalmmoot op. Bestrooi met sesamzaadjes en wat reepjes rode peper en serveer. Geniet! Dat hebben wij ook gedaan :)

Ingrediënten

- 250ml water
- 75ml sojasaus
- 1tl sesamolie
- 1/2tl geraspte gember
- 1tl geraspte knoflook
- 2el honing
- 5el bruine suiker
- 1el maizena
- 4 zalmmoten
- 2el sesamzaadjes
- 250 gram noedels
- 200 gram sugar snaps
- scheutje olie om in te bakken
- zeezout
- garnering: rode peper in dunne reepjes of ringetjes

accessoires