

GEMARINEERDE ZALM MET NOEDELS

Hoofdgerecht voor 4 personen
Gemarineerde zalm met noedels

Ingrediënten

25 ml sojasaus
50 ml Fair Trade Original Sinaasappelsap
1 rode peper, zaden verwijderd, rest fijngehakt
2 knoflooktenen, gepeld en fijngehakt
4 zalmfilets (ca. 120 g per stuk)
3 el plantaardige olie
2 zakken (à 400 g) Japanse wokgroenten
250 g Fair Trade Original Tibetaanse noedels
2 el verse koriander, grof gehakt

Bereidingstijd: ca. 20 minuten

Bereidingswijze :

- Maak een marinade van sojasaus, sinaasappelsap, rode peper en knoflook en marineer hierin de zalmfilets circa 10 minuten.
- Breng in een pan een ruime hoeveelheid water aan de kook voor de noedels.
- Verhit intussen 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de wokgroenten 5 tot 6 minuten.
- Verhit tegelijkertijd een grillpan en neem de zalmfilets uit de marinade.
- Voeg de rest van de marinade bij de groenten in de wok.
- Bestrijk de zalmfilets met de overige olie en bak circa 2 minuten per kant in de grillpan.
- Kook de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de noedels met de gewokte groenten en gemarineerde zalm.

Garneer met verse koriander.

Zet extra sojasaus op tafel.