

Miso-zalm met udon noedels en broccoli



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: Vis

Bron: Appetijt - L. van den Bos

Ingrediënten

Udon noedels
arachideolie
bosui
knoflook
sojasaus
zout en peper
miso (donker)
citroen
honing
broccoli
zalmfilets

Bereiding

Noedels koken volgens de instructie op de verpakking. Afspoelen onder koud water.

Maak een marinade van miso, citroensap en honing.

Broccoli in roosjes verdelen en blancheren (2 minuten in licht gezouten kokend water houden en daarna afspoelen onder koud water. Dit doen we om de mooie groene kleur te behouden).

Bosui (lente-ui) in ringetjes snijden en knoflook versnipperen.

De oven verwarmen op 160 graden.

Een ovenschaal licht bestrijken met arachideolie.

Schik de zalmfilets er op, kruiden met zout en peper en instrijken met de marinade.

Leg de broccoliroosjes rond de zalmfilets en druppel er olie over.

Plaats 20 minuten in de oven.

Uienringen en knoflook in een wok in niet te hete olie stoven. Noedels toevoegen en op hoog vuur wokken.

Sojasaus en een rest van de marinade toevoegen en goed omschudden.

Notities

Een eenvoudig noedel -gerecht met vis waaraan je kruiden en specerijen naar wens kunt toevoegen, gember en koriander passen er bijvoorbeeld goed bij

Foto's



Miso- zalm met
udon noedels
en broccoli