



ROER Gebakken Zalm met Broccoli

INGREDIENTEN

- 140 gram zalm
- 1 teen knoflook
- 1 cm verse gember
- ½ rode peper
- 2 eetlepels neutrale olie
- 300 gram broccoliroosjes
- 3 bosuitjes
- 50 gram pinda's

Voor de marinade

- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel vijfkruidenpoeder
- 1 cm verse gember
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels honing

HOOFDGERECHT

2 PERSONEN

TIJD: 30 MINUTEN

UITLEG

Pers de knoflooktenen.

Schil en rasp de gember. Meng de knoflook en de gember met de vijfkruidenpoeder, de zonnebloemolie en de honing in een kom.

Marineer de zalm met de marinade.

Kook de broccoliroosjes in een pan met ruim kokend water beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel de roosjes af met koud stromend water. Laat goed uitlekken.

Snijd de zalm in plakjes.

Verwarm een wok op hoog vuur tot gloeiend heet. Schep het zalmmengsel in de pan en bak de reepjes op hoog vuur al omscheppend bruin.

Schep de broccoliroosjes en bosuitjes erdoor en roerbak nog 2 minuten.

Rooster de pinda's.

Schep de rijst, de zalm en broccoli in een kom en bestrooi met de pinda's.

ZIE MEER OP:

LA
COMIDA
Deliciosa

