



2A Fish

Noodles met teriyaki zalm



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de zalm in stukken, de lente-ui in ringetjes, hak de rode peper en knoflook fijn en halveer de cherrytomaatjes. Leg de zalmstukjes in een schaalje en breng op smaak met de sojasaus, sesamolie, citroensap, knoflook, rode peper en gemberpoeder. Laat minimaal 10 minuten marineren. Verhit de olie in een koekenpan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid. Kook ondertussen de peultjes 5 minuten in ruim water. Haal de zalm uit de pan en bak hierin de cherrytomaatjes en peultjes nog circa 5 minuten. Voeg de laatste minuut de zalm toe om nog even te verwarmen. Meng de noodles met de overgebleven teriyaki saus en schep op een bord. Verdeel de zalmstukjes en groenten hier overheen en garneer met de lente-ui.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40-50 g zalm
- ☐ 100 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g peultjes
- ☐ 1 lente-ui
- ☐ ½ rode peper
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ ½ el sesamolie
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Snuf gemberpoeder

Voedingswaarden per persoon

Energie	385 kcal
Koolhydraten	14 g
Vet	21 g
Vezels	7 g
Eiwit	30 g