



310 gram
groenten per
portie *

Japanse dashi soep met zalmfilet

pinda-sesamrijst en bosui

Je gaat in een korte tijd een dashi maken (een zeewierbouillon die de basis is van veel Japanse gerechten).

Daarbij lekkere rijst met een crunch erin van pinda en sesam. Samen met een berg heerlijk gebakken groenten en verse zalm. Hoe ga je alles opeten: In de soep, naast de soep en met de soep. Wat jij lekker vindt.

45 min | 809 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Zeewier crisp chili	<i>g</i>	1	2	3	4
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Gember (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	400	400
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Zalmfilet	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Sojasaus of tamari	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat de rijst afkoelen op een bord. Schep de pinda's en sesamzaadjes door de rijst.
2. Verwarm de bouillon in een pan en voeg de sojasaus en het verkruidelde zeewier toe. Laat circa 15 minuten zachtjes koken en giet daarna alles door een zeef zodat je een heldere bouillon krijgt.
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Schil de gember en snijd in kleine stukjes. Snijd de paksoi en paprika in reepjes. Snijd de bosui in dunne ringetjes.
4. Verwarm olie in een soep pan en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten. Voeg daarna de paksoi en paprika toe en roerbak nog 5-7 minuten. Breng op smaak met bosui, kerrie, peper en zout en eventueel nog een beetje sojasaus.
5. Verwarm olie in een bakpan en bak hierin de zalm aan beide kanten krokant en op de door jouw gewenste gaarheid. Breng op smaak met zout en peper. Schep de rijst en groenten in ruime soepkommen en schenk de dashi bouillon erover. Serveer de zalm erbij of erop.

Tip: Bak de ui krokant en meng deze ook door de rijst voor nog meer extra smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

