



270 gram
groenten per
portie *

Gemarineerde zalm met gestoofde spinazie

sesamzaadjes en radijs

Een heerlijk stuk zalm op het menu vandaag, in een marinade van sojasaus, knoflook en gember. Afgetopt met gesnipperde radijs en sesamzaadjes. Een luxe feestmaal zo uit je eigen keuken!

35 min | 726 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
Gember, rasp	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Zalmfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Spinazie	<i>g</i>	125	250	350	500
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25

zelf toevoegen:

Sojasaus (of tamari)	<i>el</i>	1	2	3	4
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**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

- Schil en rasp de gember. Pel de knoflook. Meng de gember met de sojasaus en (sesam)olie. Pers de helft van de knoflook erboven uit. Kruid met peper. Wrijf met deze marinade de zalm in en zet even aan de kant.
- Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de basmatirijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
- Was de spinazie grondig en laat goed uitlekken in een vergiet. Snijd eventueel kleiner. Pel en snipper de ui. Snijd de rest van de knoflook klein. Verwarm olie in een bakpan of wok en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg vervolgens de spinazie toe, laat dit slinken op een zacht vuur en roer regelmatig. Kruid met peper en zout.
- Verhit olie in een bakpan en bak de zalm aan beide kanten op een hoog vuur aan. Temper het vuur en bak nog enkele minuten per kant. Het is lekker als de zalm niet helemaal doorbakken is.
- Was de radijsjes, verwijder het loof en snijd de radijsjes heel fijn. Strooi wat zout erover. Verdeel de volkoren basmatirijst over de borden en leg de spinazie en zalm erboven op. Schep de radijs op de zalm en strooi sesamzaadjes erover. Verwarm eventueel de overgebleven marinade en schenk dit over de rijst.

Tip: Het is ook lekker om de sesamzaadjes te roosteren. Gebruik hiervoor een droge bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

