

Japanse zalm

Bron: Allerhande 2 2013



🍽️ hoofdgerecht

👤 4 personen

🕒 15 min, wachten 30 min
45 min

Ingrediënten

300 g zalmfilet

4 el ketjap

1 el witte balsamicoazijn

1 el honing

1 tl gemberpoeder

Voedingswaarden

(per eenpersoonsportie)

Energie: 170 kcal

Eiwit: 15 g

Vet: 11 g

Koolhydraten: 3 g

Bereiden

STAP 1 Snij 300 gram zalmfilet in blokjes van ongeveer 4 centimeter.

STAP 2 Pak een kom en doe daar 4 eetlepels ketjap, 1 theelepel gemberpoeder, 1 eetlepel honing en 1 eetlepel witte balsamicoazijn in en roer alles goed. Zo krijg je een marinade.

STAP 3 Roer de zalmblokjes erdoor tot alle blokjes met de marinade zijn bedekt. Leg een deksel of een omgekeerd bord op de kom en zet de kom 30 minuten in de koelkast.

STAP 4 Zet een grillpan zonder olie of boter erin op het vuur en doe het vuur op z'n hoogst. Laat de pan een paar minuten warm worden. Doe de zalmblokjes erin en laat ze 3 minuten bakken. Keer de blokjes een paar keer met een spatel om.