

Gebakken zalm met zoete sojasaus en sesam

totale tijd **45 min.** 15 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.905 kJ / 694 kcal

Vetten: **23 g** Eiwitten: **40 g**

Koolhydraten: **78 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

400 g	zalm (2 zalmmoten van elk 200 g)
80 ml	<u>Kikkoman zoete Sojasaus</u>
1 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
2 el	honing
30 g	sesamzaad
200 g	kleefrijst
400 ml	water
150 g	broccoli, in roosjes gesneden en gestoomd of geblancheerd
150 g	wortel, in staafjes gesneden, gestoomd of geblancheerd
	Zout en peper
3	korianderblaadjes voor decoratie

VOORBEREIDING

Stap 1

80 ml Kikkoman zoete Sojasaus - **1 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **2 el** honing

Verwarm de oven voor op 200 °C (boven- en onderwarmte). Meng in een kommetje de Kikkoman Saus voor Rijst met de Kikkoman Sesamolie en de honing.

Stap 2

400 g zalm (2 zalmmoten, 200 g elk) - Peper naar smaak - **25 g** sesamzaad

Leg de zalmmoten in een ovenschaal, kruid ze licht met peper en bedek gelijkmatig met de voorbereide marinade. Strooi de sesam over de bovenkant van elke filet.

Stap 3

Bak de zalm 12-15 minuten in de voorverwarmde oven tot hij net gaar maar nog steeds sappig is. De baktijd is afhankelijk van de dikte van de filets.

Stap 4

200 g kleefrijst - **400 ml** water - **150 g** broccoli, in roosjes gesneden en gestoomd of geblancheerd - **150 g** wortel, in staafjes gesneden, gestoomd of geblancheerd

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoom of blancheer de broccoli en wortels, afhankelijk van je voorkeur.

Stap 5

5 g sesamzaad - **3** korianderblaadjes voor decoratie

Verdeel de rijst over de borden en leg de

zalmootjes ernaast. Schep wat van het sap uit de ovenschaal over de zalm. Voeg de groenten toe en werk af met sesamzaad en koriander.