KIKKOMAN

# Pittige zalm met harissa & groentenwok

totale tijd **60 min.** **15 min.** voorbereidingstijd **15 min.** kooktijd **30 min.** marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
**2.600 kJ / 621 kcal**

Vetten: **41 g** Eiwitten: **44 g**
Koolhydraten: **21 g**

## INGREDIËNTEN

**2 porties**

| | |
|---|---|
| **300 g** | zalmfilet zonder huid en graat |
| **200 g** | groene asperges |
| **150 g** | broccoliroosjes |
| **200 g** | courgette |
| **1 bos(je)** | lente-ui |
| | Olie om te bakken (bv. raapzaadolie) |
| **100 ml** | kokosmelk of kokoscrème |
| **1 handvol** | Thaise basilicum (optioneel) |
| **Saus:** | |
| **3 cm** | verse gember |
| **120 ml** | Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus |
| **1 tl** | Massaman currypasta (of Thaise rode currypasta) |
| **1 el** | vissaus |
| **1 el** | gehakt citroengras |
| **1 el** | harissa |
| **Garnering:** | |
| **0,5** | limoen |
| | Suiker naar smaak |

## VOORBEREIDING

**Stap 1**

Snijd de zalm in blokjes.

**Stap 2**

Rasp de gember en voeg Kikkoman Sojasaus, currypasta, vissaus, citroengras en harissa toe. Meng goed en marineer de zalm circa 30 minuten in dit mengsel. Bewaar de overgebleven marinade.

**Stap 3**

Snijd de groene asperges en broccoli in kleine stukjes. Snijd de courgette in halve maantjes. Hak de lente-ui en Thaise basilicum en zet apart.

**Stap 4**

Verhit olie in een koekenpan. Bak de zalm op hoog vuur tot deze aan beide kanten bruin is. Haal de zalm uit de pan.

**Stap 5**

Bak in dezelfde pan de gesneden groenten (behalve de lente-ui) en bak 2 minuten. Voeg de overige zalmmarinade en lente-ui toe en roerbak dit nog 1 minuut. Giet ten slotte de kokosmelk en de gebakken zalm erbij en voeg gehakte Thaise basilicum toe. Roerbak dit nog even.

**Stap 6**

Serveer met een halve limoen en suiker naar

smaak.