

Zalm in soja-honingsaus

25 minuten



Ingrediënten

- 300 g witte rijst
- 2 el sesamzaad
- 1 bos verse bospeen
- 4 el traditionele olijfolie
- 2 el vloeibare honing
- 6 el sojasaus
- 1 el witte wijnazijn
- 300 g diepvries wilde zalm

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak ondertussen het sesamzaad in een koekenpan zonder olie of boter in ca. 2 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.
2. Maak intussen de wortels schoon. Halveer de wortels in de lengte.
3. Verhit de olie in een hapjespan en bak ze op hoog vuur 2 min. aan. Voeg de honing, de sojasaus en de azijn toe. Doe de deksel op de pan en stook de wortels op laag vuur in ca. 10 min. beetgaar. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Meng ondertussen de rest van de honing met de rest van de sojasaus. Dep de zalm droog met keukenpapier. Bestrijk met de soja-honingsaus en bestrooi met peper.
5. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de zalm in ca. 6 min. gaar, keer halverwege. Verdeel de zalm over de borden en serveer met de rijst en de wortels. Bestrooi met het sesamzaad.