

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

| | |
|------|-------------------------|
| 1 | zalm moot, ±120 gram |
| 1el | kokosolie |
| 2/3 | kopjes quinoa, ±75 gram |
| 50gr | taugé |
| 1/2 | wortel |
| 1/4 | paksoi |
| 2 st | lente-ui |

VOOR 100ML DRESSING

| | |
|------|---------------------------|
| ½ | teentje geperste knoflook |
| 2el | rijstazijn |
| 6el | sojasaus |
| ½ tl | gembersiroop |



DINER

FoodChallenge

AZIATISCHE ZALM MET QUINOA

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 160 graden;
- De paksoi wassen en in stukken van 1 cm snijden;
- De lente-ui wassen en in ringen snijden;
- Wortel in dunne reepjes (julienne) snijden;
- Quinoa bereiden volgens de verpakking;
- De zalm op een ovenplaat ongeveer 9 minuten laten garen;
- De groente wokken met kokosolie;
- Ondertussen de dressing maken van sojasaus, gembersiroop, geperste knoflook en rijstazijn;
- De dressing en de groenten door de Quinoa mengen;
- Met peper en eventueel zout op smaak brengen.