

Noodles met teriyaki zalm



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	385 Kcal
Koolhydraten	14.5 g
Eiwitten	30 g
Vet	21.7 g
Vezels	7.4 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- 40-50 g zalm
- 100 g cherrytomaatjes
- 50 g peultjes
- 1 lente-ui
- ½ rode peper
- ½ teentje knoflook
- 1 el Kikkoman sojasaus
- ½ el sesamolijolie
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Snuf gemberpoeder

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de zalm in stukken, de lente-ui in ringetjes, hak de rode peper en knoflook fijn en halveer de cherrytomaatjes. Leg de zalmstukjes in een schaaltje en breng op smaak met de sojasaus, sesamolijolie, citroensap, knoflook, rode peper en gemberpoeder. Laat minimaal 10 minuten marineren. Verhit de olie in een koekenpan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid. Kook ondertussen de peultjes 5 minuten in ruim water. Haal de zalm uit de pan en bak hierin de cherrytomaatjes en peultjes nog circa 5 minuten. Voeg de laatste minuut de zalm toe om nog even te verwarmen. Meng de noodles met de overgebleven teriyaki saus en schep op een bord. Verdeel de zalmblokjes en groenten hier overheen en garneer met de lente-ui.

TIP: VANAF FASE 2B
LEKKER MET WAT
SESAMZAADJES.