

Teriyaki zalm pakketjes / Teriyaki Salmon Parcels



Boodschappenlijstje

2 eetlepels sojasaus, zoutarm
1 eetlepel heldere honing
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 eetlepel mirin (optioneel)
een beetje zonnebloemolie
300 g broccoli met lange stelen
4 x 100 g zalmfilets
1 klein stukje gember, geraspt
lente-uitjes, sesamzaadjes en gekookte rijst, om te serveren

Zo maak je zalmpakketjes

Meng in een kleine kom de soja, honing, knoflook en mirin en zet de kom opzij.

Knip 4 vierkanten folie uit van ongeveer 30 cm in het vierkant.

Strijk wat olie op elk stuk folie en breng de randen van de folie een beetje omhoog.

Leg een paar broccolistengels op elk vierkant.

Leg er vervolgens een zalmfilet bovenop en strooi de gember erover.

Schep wat van de saus over elke zalmfilet en besprenkel met een beetje (sesam)olie.

Sluit de pakketten door de randen van de folie over elkaar te vouwen.

Leg de pakketjes op een bakplaat.

Verwarm de oven voor op 200C/180C hetelucht

Bak de pakketjes 15-20 minuten in de oven en laat ze vervolgens een paar minuten staan.

Serveer de pakketjes op een bord en laat iedereen het zelf openmaken.

Serveer de zalmpakketjes met lente-uitjes en sesamzaadjes en de rijst er naast.

Teriyaki zalm pakketjes / Teriyaki Salmon Parcels



Shopping list

2 tablespoons low-salt soy sauce
1 tablespoon clear honey
1 garlic clove, finely chopped
1 tablespoon mirin (optional)
a little sunflower oil
300g long-stem broccoli
4 x 100g salmon fillets
1 small piece of ginger, grated
spring onions, sesame seeds and cooked rice, to serve

How to make salmon parcels

In a small bowl, whisk together the soy, honey, garlic and mirin and set aside.

Cut out some squares of foil. Using scissors, cut out 4 squares of foil, each about 30cm square. Brush each piece of foil with a little oil and bring the edges of the foil up a little.

Place a couple of broccoli stems on each square of foil.

Then sit a salmon fillet on top and scatter over the ginger.

Spoon the sauce over each salmon fillet and drizzle with a little sesame oil, if you like.

Close the parcels by folding the edges of the foil together, to seal.

Place the parcels on a baking tray.

Preheat oven to 200C/180C fan

Slide the tray in the oven and bake for 15-20 minutes, then leave to stand for a few minutes.

Serve each parcel on a plate and let each person open it themselves.

Serve the salmon parcels with spring onions, sesame seeds and the rice on the side