



Gebakken zalm met wokgroentjes en mie



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

250 gram mihoen (GoTan)
800 gram zalmfilets (atlantische noorse met vel)
1 klontje bakken en braden
3 centimeters gember
1 teentje knoflook (gepeld)
wokolie (GoTan)
1 pak chinese wokgroenten
1/3 chilipeper
wok ketjap sesam (GoTan)
sweet en sour (GoTan)
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Kook de miehoen volgens de instructies op de verpakking.
- 2.** Kruid de zalm met peper en zout.
- 3.** Verhit een klont boter in een pan. Bak de zalm op de velkant. Lepel het vet over de zalm.
- 4.** Draai de zalm niet om.
- 5.** Verhit een scheut wokolie in de wok en bak hierin de wokgroentjes. Rasp de gember , knoflook en chilipeper erbij.
- 6.** Breng op smaak met een scheutje ketjap/sesam en sweet & sour
- 7.** Serveer de zalm met de wokgroentjes en de miehoen.