TAYLOR & COLLEDGE

SINAASAP-PEL-VANILLEZALM MET GROENE GROENTEN

Totale tijd: 70 minuten
Porties: 4 Porties

Ingrediënten

Zalm

4 zalm filets zonder huid (150 g per filet)
1 sinaasappel (biologisch, schil en sap)
1 Taylor & Colledge Biologische Vanillestokje
50 ml ahornsiroop
1 teen knoflook (gesneden)
1 el olijfolie

Groenten

1 teen knoflook (gesneden)
3 lente-uien
3 baby paksoi
1 el olijfolie
150 g doperwtjes
150 g edamameboontjes
200 g sperziebonen
50 ml groentebouillon
4 el sojasaus
2 el sesamzaad
1 snufje zout
1 snufje peper

Bereidingswijze

1. Snijd de zalm in 4 stukken en leg ze in een ovenschotel of diep bord.
2. Combineer sinaasappelsap, sinaasappelschil, ahornsiroop en knoflook in een kleine steelpan. Splits het vanillestokje met een mes en schraap de zaadjes eruit. Voeg de peulen en zaadjes toe aan de pan en breng aan de kook. Giet het vocht over de zalm en laat 30 minuten marineren.
3. Snijd de lente-uitjes in stukjes van 1 cm. Hak de paksoi. Verwijder de harde uiteinden van de doperwtjes en sperziebonen. Kook de doperwtjes, sperziebonen en edamameboontjes 5 minuten in kokend water en giet af.
4. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schroei de zalm, 4 minuten aan elke kant. Giet de resterende marinade erbij en bedek de zalm gelijkmatig. Haal van het vuur zodra de zalm gaar is.
5. Verhit in een tweede koekenpan 1 eetlepel olijfolie. Voeg de knoflook, lente-uitjes en paksoi toe en roerbak 3-4 minuten. Voeg doperwtjes, sperziebonen en edamameboontjes toe. Schenk de bouillon en sojasaus erbij, breng op smaak met zout, peper en sesamzaadjes.
6. Serveer de zalm op de groene groenten en besprenkel met sinaasappel-vanillemarinade.