

Recept: Thaise Noedelsalade met gebakken zalm en zoetzure dressing



Aantal personen:
4 personen



Tijd:
30 minuten



Moeilijkheidsgraad: moeilijk

| Ingrediënten | Hoeveelheid | M.E.P |
|--|-------------|---|
| Neem je ingrediënten, en vink af, wanneer ze klaar zijn voor gebruik | | |
| <u>Voor de zalm</u> | | |
| <input type="checkbox"/> Zalmfilet | 4 stuks | <input type="checkbox"/> dep droog en kruid met peper en zout |
| <input type="checkbox"/> 4 el shiro miso (witte miso) | | |
| <input type="checkbox"/> 4 el mirin | | |
| <input type="checkbox"/> 1,5 el bruine suiker | | |
| <input type="checkbox"/> 1 el geraspte gember | | |
| <input type="checkbox"/> 2 el saké | | |
| <input type="checkbox"/> 2 stengels lente-ui | | |
| <input type="checkbox"/> 2 tl sesamzaad | | |
| <u>Voor het slaatje</u> | | |
| <input type="checkbox"/> rijstnoedels | 200g | |
| <input type="checkbox"/> chinese kool | ½ | |
| <input type="checkbox"/> komkommer | 1 | |
| <input type="checkbox"/> wortelen | 4 | <input type="checkbox"/> in fijne julienne |
| <input type="checkbox"/> bleekselder | 2 stengels | <input type="checkbox"/> wassen en uitlekken |
| <input type="checkbox"/> rode puntpaprika | 2 | <input type="checkbox"/> wassen en in fijne reepjes |
| <input type="checkbox"/> munt | 2 takjes | |
| <input type="checkbox"/> koriander | 1 bosje | |

| Ingrediënten | Hoeveelheid | M.E.P |
|--|-------------|---------------------|
| Neem je ingrediënten, en vink af, wanneer ze klaar zijn voor gebruik | | |
| <u>Voor de dressing</u> | | |
| <input type="checkbox"/> look | 1 teentje | gepeld en geperst |
| <input type="checkbox"/> gember | 5 cm | geschild en geraspt |
| <input type="checkbox"/> rode chilipeper | 1/2 | fijngesnipperd |
| <input type="checkbox"/> limoen | 2 el | sap |
| <input type="checkbox"/> vissaus | 1 el | |
| <input type="checkbox"/> sojasaus | 1 el | |
| <input type="checkbox"/> bruine suiker | 1 el | |
| <input type="checkbox"/> sesamolie | 1 el | |
| <input type="checkbox"/> maisolie | 3 el | |

Bereidingswijze (stap voor stap)

Volg de stappen en vink ze af wanneer ze voltooid zijn:

De dressing.

- Maak eerst de dressing. Doe alle ingrediënten in een hakmolen en meng

De salade

- Kook de rijstnoedels, zoals aangegeven op de verpakking
- Spoel ze met koud water en laat afkoelen
- Spoel de komkommer, snij overlans in 2 en haal met een koffielepel de pitjes er uit
- Snij de komkommer in dunne halve maantjes
- Schil de wortelen en snij in een fijne julienne of gebruik de rasp
- Snij de selder in dunne halve maantjes
- Snij de paprika's in 2 en verwijder de zaadlijsten en het kroontje
- Snij de paprika's dan in fijne julienne
- Meng noedels, komkommer, wortel, selder en paprika in een grote mengkom
- Snij de muntblaadjes in fijne reepjes en haal de blaadjes van de koriander
- Doe de munt bij de sla en roer er de helft van de koriander blaadjes onder. Hou de rest van de koriander als versiering
- Meng er nu ook de dressing onder of geef apart bij de salade wanneer het afhaal is!

De zalm

- Verwarm de oven op 180°C. Hetelucht
- Meng alle ingrediënten (bij de zalm) goed door elkaar en wrijf hiermee de zalm in
- Leg een bakpapier op een bakplaat en leg hier de zalm op
- Zet de zalm ongeveer 10 minuten in de oven. De zalm moet binnenin nog rosé zijn.

De ingrediënten in deze salade

1. Zalmfilets

Zalm is een superlekkere vis, vol met gezonde vetten die goed zijn voor je lijf. Voor ons recept gebruiken we "filets", dat zijn mooie stukken vis zonder graten. We gaan ze bakken in de oven zodat ze lekker krokant vanbuiten en zacht vanbinnen zijn.

Een zalm mag niet droog gebakken worden. De **cuisson** moet goed in het oog gehouden worden. Een filet van ongeveer 2 cm dik, mag niet langer dan 10 tot 12 minuten in de oven. Wanneer hij helemaal uitgebakken is, dan wordt hij te droog!

Vis bakken in de oven is makkelijker dan in een pan. Bak je vis in de pan, dan mag je hem maar 1 keer omdraaien, hij valt makkelijk uit elkaar. Leg de vis eerst met de velkant op een pan en draai dan 1 keer om. We doen beide methoden in de klas.



Cuisson = hoe gaar iets is.

Voor een zalmfilet van 2 cm dik op 180 °C (voorverwarmde oven):

8 à 10 minuten → mooi sappig, nog licht rosé vanbinnen.

12 minuten → net gaar, maar nog niet droog.

15 minuten of langer → vaak te ver, de zalm wordt droog en valt uit elkaar.

Tip voor perfect resultaat

- **Kerntemperatuur:** meet met een sonde. Voor sappige zalm mik je op **50–52 °C** in de kern.
- **Afwerking:** laat de zalm na het bakken 2 minuten rusten onder losjes aluminiumfolie — zo gaart hij zachtjes na.
- **Extra smaak:** bestrijk vooraf met een beetje olie, citroensap of marinade om uitdrogen te vermijden.



2. Gember

Gember is een wortel met een beetje pittige en frisse smaak. Het ruikt heerlijk! We raspen een klein beetje gember om de zalm en de dressing een lekkere oosterse smaak te geven. Het maakt het gerecht extra spannend! Gember is goed voor de gezondheid.



Wanneer je gember gebruik in gerechten, kan je hem best schillen en raspen of zeer fijn snijden.

Wanneer je er thee mee zet, dan kan je er schijfjes van snijden. Doe een beetje honing bij de thee en je hebt een wondermiddel tegen een zere keel.

3. Vissaus

Vissaus klinkt misschien gek, want het is gemaakt van vis! Maar geen zorgen, het smaakt vooral zout en geeft een diepe, hartige smaak aan onze dressing.

Vissaus is een **zoute, umami-rijke smaakmaker** die vooral gebruikt wordt in de Aziatische keuken (Thailand, Vietnam, Cambodja...). Ze wordt gemaakt door **kleine visjes (zoals ansjovis)** samen met zout te laten fermenteren in grote vaten, vaak maanden tot jaren.

Het resultaat is een **donkerbruine, sterk geurende vloeistof** die in gerechten zorgt voor diepte en hartigheid, een beetje zoals sojasaus dat doet. In veel Thaise recepten is vissaus wat **zout en smaak** tegelijk geeft.



4. Miso

Miso is een pasta die gemaakt wordt van sojabonen. Het heeft een beetje een zoute en hartige smaak, net als kaas, maar dan anders! Er zijn verschillende soorten miso, wij gebruiken de witte miso voor de marinade van de zalm. Die is wat milder en zoeter.

5. Sojasaus

Sojasaus is een bekende zoute saus, ook gemaakt van sojabonen. Het is een beetje donker van kleur en geeft veel smaak aan de dressing. Het is superlekker om je noedels in te dopen!

6. Sesamolie

Sesamolie wordt gemaakt van sesamzaadjes. Het ruikt heerlijk nootachtig en heeft een sterke smaak, dus je hebt er maar een klein beetje van nodig. Wij doen het in de dressing voor een extra lekkere oosterse touch. We gebruiken ook de zaadjes om de zalm en de salade wat extra crunch te geven



7. Koriander

Koriander is een groen kruid met een hele frisse en unieke smaak. Sommige mensen zijn er gek op, andere vinden het minder lekker. Wij gebruiken de blaadjes om de salade extra fris te maken en mooi te versieren. Zo ziet je bord er ook nog eens feestelijk uit!

Naast verse koriander kan je ook de zaadjes (korianderbolletjes) of gemalen koriander gebruiken.

8. Mirin

Mirin is een soort zoete Japanse rijstwijn. Het is niet om te drinken, maar om mee te koken! Het geeft de zalm een beetje zoete glans en helpt de smaken van de marinade goed in de vis te trekken. Heerlijk!

9. Sake

Sake is een **traditionele Japanse alcoholische drank** die gemaakt wordt door **rijst te laten vergisten**. Vaak wordt sake in het Westen "rijstwijn" genoemd, maar eigenlijk is dat niet helemaal juist: het productieproces lijkt veel meer op dat van **bier**, omdat de zetmelen uit rijst eerst omgezet moeten worden in suikers vooraleer ze kunnen vergisten.

