

Recept: Salade met gegrilde zalm, quinoa, mango, edamame & avocado



Een royale, voedzame salade perfect voor grotere groepen. Gegrilde zalm met miso-marinade, gecombineerd met verse quinoa, zoete mango, edamame en romige avocado. Afgemaakt met een heerlijke pindadressing voor de perfecte balans van smaken.

Afbeelding: itsafoodielife.nl



Aantal personen:
25 personen



Tijd:
45 minuten



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld

Ingrediënten:

Voor 25 personen

<input type="checkbox"/> Zalmfilet (zonder vel)	4,5 kg	in porties	
<input type="checkbox"/> Witte miso pasta	10 el	voor marinade	
<input type="checkbox"/> sojasaus	10 el	voor marinade	
<input type="checkbox"/> honing of ahornsiroop	10 el	voor marinade	
<input type="checkbox"/> rijstazijn	10 el	voor marinade	
<input type="checkbox"/> sesamololie	10 el	voor marinade	
<input type="checkbox"/> look	3 teentjes	fijngeraspt, voor marinade	
<input type="checkbox"/> gember	1 duim	fijngeraspt, voor marinade	

<input type="checkbox"/> Ongekookte quinoa	1,2 kg	wordt 3,5 kg gekookt	
<input type="checkbox"/> Mango's	6 stuks	in blokjes	
<input type="checkbox"/> Edamame	1,5 kg	kant-en-klaar	
<input type="checkbox"/> Avocado's	6 stuks	in blokjes	
<input type="checkbox"/> Spinazie of gemengde sla	800 g	grof gesneden	
<input type="checkbox"/> Komkommers	2 stuks	halve maantjes	
<i><u>Voor de dressing</u></i>			
<input type="checkbox"/> Pindakaas	700 g	voor dressing	
<input type="checkbox"/> sojasaus	450 ml		
<input type="checkbox"/> limoen	4	sap	
<input type="checkbox"/> water	400 ml		
<input type="checkbox"/> honing	250 ml		
<input type="checkbox"/> look	4 teentjes	geraspt of fijngesneden	
<input type="checkbox"/> gember	1 duim	fijngeraspt of fijngesneden	
<input type="checkbox"/> sriracha	100 ml		
<input type="checkbox"/> sesamololie	5 el		

Bereidingswijze

Quinoa Koken & Voorbereiden

- Spoel de quinoa grondig onder koud water tot het water helder is.
- Kook de quinoa in licht gezouten water volgens de verpakkingsinstructies tot gaar.
- Laat de quinoa volledig afkoelen en meng er 3 el olijfolie en wat limoensap doorheen zodat de korrels los blijven.
- Optioneel: meng met sesamzaadjes
- Zet apart tot gebruik.

Zalm Marineren & Grillen

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng de miso pasta met sojasaus, honing, rijstazijn, sesamolie, look en gember tot een gladde marinade.
- Leg de zalmfilets op bakpapier en bestrijk ze gelijkmatig met de miso-marinade.
- Bak de zalm 12-15 minuten in de oven tot gaar maar nog sappig van binnen.

Groenten & Fruit Voorbereiden

- Snijd de mango's in gelijke blokjes van ongeveer 1 cm.
- Ontdooi de edamame en dep ze goed droog met keukenpapier.
- Snijd de avocado's in blokjes (bewaar 1-2 avocado's apart voor de garnering). Meng ze met limoensap
- Snijd de spinazie grof, de komkommers in halve maantjes en de lente-ui zeer fijn.

Dressing Maken & Samenstellen

- Maak de pindadressing door pindakaas, sojasaus, limoensap en honing te mengen.
- Doe in een kom en warm op het vuur - hierdoor wordt de pindakaas iets vloeibaarder
- Doe in een blender of in een grote maatbeker
- Voeg water beetje bij beetje toe tot een vlotte, gietbare dressing ontstaat.
- Meng look, gember en chiliflakes erdoor. Proef en balanceer de smaken naar wens.
- Schik Buddha bowl-stijl: quinoa, mango, edamame, spinazie en komkommer in schalen.
- Leg de warme zalm bovenop en garneer met avocado en sesamzaad. Serveer de dressing apart.