



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep Asian bowl met zalm

HOOFDGERECHT

🕒 15 minuten

8 porties

DIT HEB JE NODIG:

-  600 g zilvervliesrijst
-  600 g edamame boontjes
-  800 g zalm
-  8 eieren
-  8 el rijstazijn
-  8 el sesamolie
-  8 el sojasaus
-  6 takjes rozemarijn
-  8 el olijfolie
-  2 avocado's

MATERIAAL: koekenpan, kookpan, diepvriesbakjes

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Breng de rijst op smaak met de sesamolie, rijstazijn en sojasaus.
3. Voeg peper en zout toe naar smaak.
4. Giet de Edamame-boontjes af en roer deze door de rijst.
5. Smeer de zalm in met olijfolie, zout en peper.
6. Zet een koekenpan op het vuur en laat deze goed warm worden. L
7. eg voor het bakken een takje rozemarijn op de zalm.
8. Bak de zalm op de huidkant 4 minuten en 3 minuten aan de andere kant. B
9. ij een dunner of dikker stuk moet je de zalm iets minder lang of juist langer bakken.
10. Kook de eieren in 8-10 minuten hard, laat ze schrikken en verwijder de schaal.
11. Snijd de ei in stukken.
12. Snijd de avocado in stukjes.

TIP: Laat het deel dat in de koelkast of vriezer gaat buiten deze apparaten afkoelen. Verdeel over de bakjes en geniet straks van een makkelijk maaltijd.

Bron: [fit.nl](https://www.fit.nl)

