

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals *water, bak- en braadmiddelen, peper en zout*, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



Noedels met zalm in ketjap

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 zalmfilets
-  75 ml ketjap manis
-  1 stronk broccoli
-  1 el sesamzaadjes
-  300 g udon noedels

MATERIAAL: koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de zalmfilet in blokjes.
2. Doe de blokjes zalm in een kommetje met de ketjap manis en laat ze minstens 15 minuten marineren.
3. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes.
4. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en roerbak de broccoli zo'n 5 minuten.
5. Rooster ondertussen de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin en zet ze even weg.
6. Voeg de udon noedels toe aan de pan met broccoli en verwarm ze zo'n 2-3 minuten mee.
7. Verhit tegelijkertijd een scheutje olie in een andere koekenpan en bak de zalmblokjes in zo'n 4 minuten rondom gaar.
8. Voeg de broccoli en de noedels toe aan de zalm en schep een paar keer goed om, zodat alles is bedekt met marinade.
9. Verdeel het dan over twee borden en maak het geheel af met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!

BRON: chickslovefood.com

