

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



Zeebaars met sesamnoedels

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g soba- of volkorennoedels
-  (300 g indien voorgekookt)
-  25 g geroosterde sesamzaadjes + extra
-  2 el sojasaus
-  1 tl rijstazijn of witte azijn
-  200 g spinazieblaadjes
-  2 zeebaarsfilets

MATERIAAL: vijzel, koekenpan met antiaanbaklaag

ZO MAAK JE HET:

1. Maal de sesamzaadjes fijn in een kruidenmolen of in een vijzel.
2. Roer er vervolgens de sojasaus, 1 el olie, 1 el water en een scheutje rijstazijn doorheen om een romige dressing te maken.
3. Breng op smaak en zet apart.
4. Breng een pan met gezouten water aan de kook, voeg de noedels toe en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Giet af en zet apart.
6. Voeg in dezelfde pan alle spinazie toe en kook tot deze geslonken en donkergroen is.
7. Voeg de noedels toe, samen met de sesamdressing en een scheutje water, en roer goed door zodat alles goed warm is.
8. Verhit 1 el olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog tot hoog vuur.
9. Breng de huid van de zeebaars op smaak en leg deze met de huidkant naar beneden in de pan.
10. Bak tot de huid knapperig is en het visvlees bijna helemaal ondoorzichtig is, ongeveer 3 minuten.
11. Draai de vis om en bak nog 30 seconden, tot de vis gaar is en uit elkaar valt.
12. Verdeel de noedels en de groenten over twee kommen en leg de vis erop.
13. Bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes en serveer.

Eet smakelijk!

BRON: bbcgoodfood.com

