



Courgetti met Oosterse zalm

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 1 grote courgette
- 🥕 2 stukken zalm à ca. 150 g
- 🥕 1 mango
- 🥕 1 paprika
- 🥕 1 bosui
- 🥕 1 handje cashewnoten
- 🥕 1 scheutje sojasaus

voor de marinade:

- 🥕 3 el sojasaus
- 🥕 1 el honing
- 🥕 ½ limoen, sap
- 🥕 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 🥕 ½ chilipeper, fijngesneden

MATERIAAL: ovenschaal ingevet, spirelli

ZO MAAK JE HET:

1. Roer in een kommetje de ingrediënten voor de marinade door elkaar.
2. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie en leg de zalmmoten erin.
3. Giet de marinade erover en laat de zalm een half uurtje afgedekt marineren.
4. Verwarm de oven vast voor op 180°C en zet de zalm na het marineren in de oven voor 12-15 minuten (afhankelijk van de dikte van de zalm).
5. Maak slierten van de courgette met behulp van een spirelli.
6. Snijd de mango en de paprika in stukjes.
7. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan en bak de blokjes paprika een paar minuutjes.
8. Verwarm de courgetti een paar minuutjes mee samen met een scheutje sojasaus.
9. Voeg dan de mango toe en verwarm nog even mee.
10. Verdeel de courgetti met paprika en mango over 2 borden en leg de zalm erbovenop.
11. Garneer met de in ringetjes gesneden bosui en wat cashewnoten.

BRON: leukerecepten.nl

