

# Gemarineerde zalm



## Fase 1 Reflex Natuurlijk (w)eten

### Bereiding

1. Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar en wentel de zalm door de marinade. Laat dit minimaal 1 uur intrekken. Wentel de zalm tussendoor af en toe door de marinade. Langer intrekken geeft nog meer smaak aan je zalm.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Vet een ovenschaal in met roomboter en leg de zalm in de ovenschaal.
4. Plaats de zalm 20 minuutjes in de oven.
5. Bereid ondertussen de roergebakken groente en salade naar eigen smaak.
6. Haal de zalm uit de oven en strooi het sesamzaad erover.
7. Leg de zalm op de borden en de groenten ernaast.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

## Ingrediënten voor

### 2 personen

- 2 stukken zalm
- Roomboter om de ovenschaal in te vetten
- 1 eetlepel sesamzaad

### Marinade:

- 2 eetlepels kikkoman (sojasaus)
- 1 grote teen fijn gesnipperde knoflook
- 1 theelepel vers geraspte gember
- 2 theelepels gemengd: gemalen koriander, citroengras en laos.

Gemengde roerbakgroenten en groene salade naar eigen wens.

Celien van Dalen

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)

<https://www.reflex-leren.nl/>

[info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

