



Zalm, Teriyaki groenten en Yakitori spiezen

Datum: 12-11-2025
Type gerecht: Hoofdgerecht
Samengesteld door: Bram Jacobs
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Zalm en Teriyaki groenten:

- 1400 g groene asperges
- 1000 g bimi
- 4 rode ui
- 1200 g zalm zonder huid
- zonnebloemolie
- 4 tenen knoflook
- 20 sprietjes bieslook
- 16 eetl. teriyakisaus
- 8 eetl. geroosterd sesamzaad

Yakitori spiezen:

- 1 kg kippendijfilet
- 2 eetl. kippenbouillonpoeder
- 4 bosuitjes
- zonnebloemolie
- 12 eetl. teriyakisaus
- 2 eetl. geroosterd sesamzaad
- sateprikkers

Bereidingswijze:

Zalm en Teriyaki groenten:

Verwijderd de houtachtige onderkant van de asperges en halveer ze. Snijd de bimi ook in iets kleinere stukken. Blancheer de asperges en bimi 1 minuut in kokend water. Giet af en spoel onder koud stromend water. Snijd de ui in grove stukken.

Snijd de zalm in de breedte in plakken (indien het al stukken zijn hoeft je dit niet te doen). Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de zalm 2 minuten per kant. Snijder intussen de knoflook fijn. Verhit de rest van de olie in een wok op hoog vuur en roerbak de knoflook met de asperges bimi en ui in 2 minuten.

Snijd de bieslook fijn. Verdeel de groenten en zal over de borden. Zigzag de teriyakisaus erover en garneer met bieslook en het sesamzaad.

Yakitori spiezen:

Doe de sateprikkers in een hoog glas en zet onder met water. Snijd de kip in blokjes van ca. 3 cm en doe in een kom. Voeg het kippenbouillonpoeder toe, breng op smaak met peper en schep om. Snijd de bosuitjes in stukken van ca. 3 cm. Rijg de kip en bosui om en om aan de prikkers.

Verhit zonnebloemolie in een ruime koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de spiesjes 1 minuut per kant. Voeg 100 milliliter water toe en stoom. 4 minuten met de deksel op de pan. Haal de deksel eraf en laat vocht inkoken. Voeg 4 eetlepels teriyakisaus toe en bak de kip 1 minuut per kant in de saus.

Verdeel de yakatori over een bord en besprenkel met de rest van de teriyakisaus. Serveer met rijst.