

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
30 minuten

Benodigdheden
Kookplaten
Stoomoven

Ingrediënten

- 4 stukken zalm van 150 gram
- 2 à 3 wortelen
- 1 spitskool
- 200 gr oesterzwam
- ¼ citroen
- 1 stengel bosui (en optioneel een stukje rode peper)
- zonnebloemolie, peper & zout

Japanse dressing

- 2 el witte miso
- 1 el mirin-fu
- 1 el rijstwij
- 1 el soja
- 2 el rasp van verse gember
- 1 el citroensap

Bereidingswijze

Voorbereiding:

1. Verhit een teppanyaki-plaat of rvs pan zonder olie voor op inductiestand 7.
2. Verhit een oven voor op circulatiegrill 180° C.

Groeten en oesterzwammen bakken:

1. Schil en snijd de wortel in stukken. Doe ze op een bakplaat met bakpapier en kwast alles in met wat zonnebloemolie, peper & zout.
2. Doe de bakplaat in de oven en voeg gemiddeld stoom toe. Gaar de groenten in 15-20 minuten tot goudbruin.
3. Snijd de spitskool overlangs in 4 gelijke delen.
4. Scheur of snijd de oesterzwam, maar hou de stukken grof.
5. Bak de oesterzwam in 5 el zonnebloemolie een paar minuten op de hete teppanyaki of rvs pan.
6. Schraap de teppan schoon of rvs pan en bak daarna de spitskool met een paar extra el zonnebloemolie, net zo lang tot de kool gaat blakeren. Bestrooi met peper & zout.

Zalm bakken:

1. Dep de zalm goed droog en schraap de teppanyaki of rvs pan schoon. De plaat moet goed heet zijn: stand 7 op een inductiekookplaat.
2. Leg de zalm op de huid op de plaat of pan en laat bakken tot de korst er is en de vis makkelijk loslaat van de plaat. (Niet helemaal gaar bakken.)

Japanse dressing:

1. Mix alles met een staafmixer tot een gladde massa. Proef en breng indien nodig verder op smaak.

Serveren

Leg de spitskool op een warm bord en schik de wortel en de zalm ernaast. Lepel de dressing erover en garneer met wat gesneden groen van bosui en/of ringetjes rode peper.