

# Gegrilde zalm

## Gegrilde zalm

Snij de zal in 4 gelijke stukken

Maak een marinade van de sojasaus, limoensap, knoflook, gember, sereh en laos. Roer alles goed door elkaar.

Leg de zalm minimaal 30 minuten in de marinade. Schep af en toe voorzichtig de marinade over zalm, zodat alle zalm goed bedekt is met de marinade

Kwast de grill (pan) in met olijfolie en verhit hem

Grill 1 kant van de zalm 4 minuten.

Draai de zalm voorzichtig om.

Grill de tweede kant minder lang als u de zalm nog iets rood wilt hebben.

Grill de tweede kant 4 minuten om de zalm helemaal gaar te hebben.

Leg de zalm op een bord en garneer met sesamzaad.

Aantal personen: 4

Kcal: 375 kcal pp

Ingrediënten:

600 gram zalmfilet

4 eetlepels Japanse sojasaus, minder zout

1 eetlepel geraspte knoflook

1 eetlepel geraspte gember

1 eetlepel geraspte sereh

1 theelepel laos

1 uitgeperste limoen

1 eetlepel sesamzaad

Olijfolie voor de grill

**BMI**

Body Mind & Inspiration by Silvia