



Gebakken zalm met mie, komkommer en snijbonen

Ingrediënten

- 1 Fles MAGGI Hot Aroma Flacon Limited
- 400 g Snijbonen
- 200 g Komkommer
- 3 Zalmfilet
- 225 g Chinese eiernoedels
- 1.5 el Kruiden, dillezaad
- 1 el Olie, sesam, salade of koken
- 4 el Zonnebloemolie

Instructie

1. Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de mie af en roer de sesamolie erdoor.
2. Kook de snijbonen 3 minuten. Spoel ze af met koud water.
3. Verhit de helft van de olie in een braadpan. Kruid de zalm naar smaak en bak deze op middelhoog vuur 3 minuten per kant. Draai het vuur laag en laat nog 3 minuten met het deksel op de pan zachtjes bakken.
4. Verhit de rest van de olie in een grote koekenpan of wok. Bak op hoog vuur de snijbonen 2 minuten. Voeg de komkommer toe en bak deze 1 minuut mee. Voeg de mie en 1 theelepel Hot Aroma toe en bak al omscheppend nog 2 minuten.
5. Schep de zalm op de mie, bestrooi met de dille en serveer. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen		28 Min
koolhydraten	53.64 g	3
Energie	1005.97 kcal	
vetten	50.57 g	
Eiwit	79.64 g	