

Boerenkoolsalade met zalm



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

| | |
|--------------|----------|
| Energie | 389 Kcal |
| Koolhydraten | 5.3 g |
| Eiwitten | 32.8 g |
| Vet | 25.7 g |
| Vezels | 0 g |

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 el PowerSlim mosterd-dille dressing
- 150-200 g zalmfilet
- 50 g boerenkool, klein gesneden
- 5 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 0.5 el olijfolie
- 2 partjes limoen
- Rozemarijn
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bestrooi de zalm met peper en rozemarijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de zalm op middelmatig vuur een paar minuten zachtjes aan. Draai de zalmfilet om en laat op laag vuur nog circa 4-5 minuten doorgaren. Meng de boerenkool met de PowerSlim mosterd-dille dressing. Doe de boerenkoolsalade op een bord en verdeel de tomaatjes er overheen. Bestrooi de zalm met wat zout en leg op het midden van het bord. Serveer met de partjes limoen.

TIP: -