PS. food & lifestyle

FASE 1

Spinaziesalade met gegrilde zalm



10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**438 Kcal**
Koolhydraten	**3.2 g**
Eiwitten	**32.9 g**
Vet	**31.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 150-200 g verse zalm
- 50 g spinazie
- 50 g gemengde sla
- 3 kleine Roma tomaatjes, gehalveerd
- 0.5 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Meng een halve eetlepel olie met de geperste knoflook en een beetje peper en zout. Wrijf de zalm in met het mengsel. Laat een grillpan goed heet worden en gril de zalm 2-3 minuten aan iedere kant. Let op dat de knoflook niet aanbrandt. Leg de spinazie, gemengde sla en de tomaatjes op een bord. Trek de zalm met een vork in kleine stukjes uit elkaar. Maak de salade af met de rest van de olijfolie, citroensap en beetje peper en zout.