

1A+1B Vis

Boerenkoolsalade met zalm

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrooi de zalm met peper en rozemarijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de zalm op middelmatig uur 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 PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing. Doe de boerenkoolsalade op een bord en verdeel de tomaatjes er overheen.
2. Bestrooi de zalm met wat zout en leg op het midden van het bord. Serveer met de partjes limoen.

Ingrediënten

- [ ] 1 el PS. food & lifestyle 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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**389 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**25 g**
Eiwit	**32 g**