

1A+1B Vis

Salade met gebakken zalm, radijsjes en tomaat

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de kokosolie in een pan en bak de zalm, op smaak gebracht met wat peper en zout, circa 4-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Maak ondertussen een dressing van anderhalve eetlepel olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Laat de zalm een beetje afkoelen en snijd in stukjes. Doe de sla op een bord en verdeel de komkommer, tomaatjes, radijsjes en de zalm eroverheen. Besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 100 g komkommer in schijfjes
- [ ] 3 kerstomaatjes, gehalveerd
- [ ] 3 radijsjes in schijfjes
- [ ] ½ kokosolie
- [ ] 1,5 el olijfolie
- [ ] 2 tl vers citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**449 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**32 g**
Eiwit	**32 g**