PS. food & lifestyle

FASE 2B

Verse zalm avocadosalade

15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**535 Kcal**
Koolhydraten	**10.7 g**
Eiwitten	**36.5 g**
Vet	**36.8 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g verse zalm
- 50 g gemengde sla
- 150 g komkommer, in stukjes
- ¼ avocado, in stukjes
- ½ (bloed)sinaasappel, in schijfjes
- 1 el pijnboompitten, geroosterd
- 1 schijfje limoen
- 1 el Kikkoman sojasaus
- ½ el olijfolie
- Paprikapoeder
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Kruid de zalm met wat paprikapoeder. Verhit de olie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3-4 minuten. Bestrooi, zodra de zalm de gewenste gaarheid heeft bereikt, met een beetje zout. Leg de sla op een bord en verdeel de avocado, komkommer, (bloed)sinaasappel en de zalm eroverheen. Maak de salade af met de pijnboompitjes, schijfje limoen en de sojasaus.

TIP: ZONDER DE PIJNBOOMPITJES EN DE (BLOED)SINAASAPPEL IS DIT GERECHT OOK GESCHIKT VOOR FASE 1!