PS. food & lifestyle

FASE 1

# Venkelsalade met gerookte zalm

15 minuten | 1 persoon

## VOEDINGSWAARDE

| | |
|---|---|
| **Energie** | **383 Kcal** |
| **Koolhydraten** | **7.9 g** |
| **Eiwitten** | **36.2 g** |
| **Vet** | **21.9 g** |
| **Vezels** | **4.2 g** |

Voedingswaarde per persoon

## INGREDIËNTEN

- 150 g gerookte zalm
- 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- 75 g gemengde sla
- 50 g venkel
- 100 g tomaat
- ½ el kappertjes
- ¼ rode ui
- 1 tl geraspte sinaasappelschil
- ½ el olijfolie
- ½ stengel dragon
- Versgemalen peper

## BEREIDINGSWIJZE

Snijd de venkel in dunne plakjes en de tomaat in kwarten. Snijd de ui in halve ringen en de gerookte zalm in stukjes. Snijd de blaadjes van de dragonstengel in kleine stukjes. Meng voor de dressing de Griekse yoghurt met de olijfolie, dragon, sinaasappelschil en het citroensap. Breng eventueel extra op smaak met nog wat peper. Verdeel de sla, venkel, rode ui, tomaat, kappertjes en de gerookte zalm over een bord en besprenkel met de dressing.