



1A+1B

Fish

Andijviesalade met zalm, tomaat en mosterddressing



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook het ei halfzacht in circa 6-7 minuten of hard in circa 10 minuten. Laat even afkoelen en snijd vervolgens in partjes. Kruid de zalm naar smaak met knoflookpoeder, peper en zout. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm circa 2-3 minuten per kant. Laat even afkoelen en snijd de zalm dan in stukjes. Maak een dressing van de rest van de olijfolie, mosterd, het citroensap en wat peper en zout. Leg de andijvie in een diep bord en verdeel de zalm, tomaten, rode ui, avocado en de partjes ei eroverheen. Maak de salade af met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 100-150 g verse zalmfilet
- ☐ 1 ei
- ☐ 75 g andijvie
- ☐ 100 g tomaten in partjes
- ☐ ¼ avocado in stukjes
- ☐ ¼ rode ui in halve ringen
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ ½ tl mosterd
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	470 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	35 g
Vezels	5 g
Eiwit	29 g