



1A+1B

Fish

## Boerenkoolsalade met gerookte zalm



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Verdeel de boerenkool over een bord. Besprenkel met de olijfolie, het citroensap, wat peper en meng goed door elkaar. Verdeel de zalm, komkommer en de rode ui over de boerenkoolsalade.

### Ingrediënten

- ☐ 150-200 g gerookte zalm
- ☐ 50 g boerenkool
- ☐ ½ komkommer in schijfjes
- ☐ ½ rode ui in ringen
- ☐ 1,5 el olijfolie
- ☐ Sap van een partje citroen
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 482 kcal |
| Koolhydraten | 8 g      |
| Vet          | 32 g     |
| Eiwit        | 36 g     |