



2A Fish

Spinaziesalade met zalm en sinaasappeldressing



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de kokosolie in een pan en bak de zalmfilet 4-5 minuten aan één zijde en nog eens 1-2 minuten aan de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout. Trek de zalm met behulp van twee vorken uit elkaar en laat even afkoelen. Maak ondertussen een dressing van het sap van een kwart van de sinaasappel, de olijfolie en de mosterd. Meng goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Snijd de radijs en de andere kwart van de sinaasappel in plakjes. Snijd de ui in halve ringen. Leg de spinazie op een diep bord en verdeel de rode ui, zalm, radijs en de sinaasappel eroverheen. Besprenkel met de sinaasappeldressing en breng nog eventueel extra op smaak met peper.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalmfilet
- ☐ 50 g spinazie
- ☐ 100 g radijsjes
- ☐ ½ (bloed)sinaasappel
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ ½ el kokosolie
- ☐ ½ tl mosterd
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	488 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	32 g
Vezels	4 g
Eiwit	33 g