



2B

Fish

Verse zalm avocadosalade



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	535 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	36 g
Eiwit	36 g