PS. food & lifestyle

2B Vis

Gerookte zalmsalade met sperziebonen, zongedroogde tomaatjes en pesto

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook of stoom de sperziebonen in 15-20 minuten beetgaar. Giet af en laat afkoelen. Verdeel de gemengde sla, sperziebonen, gerookte zalm, avocado, zongedroogde tomaatjes en de kappertjes over een bord. Meng met de pesto en maak af met versgemalen peper.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g gerookte zalm
- [ ] 150 g sperziebonen
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] ¼ avocado in stukjes
- [ ] 3 zongedroogde tomaatjes in stukjes
- [ ] 1 el kappertjes
- [ ] 2 tl (verse) pesto
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**530 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**30 g**
Eiwit	**40 g**