PS. food & lifestyle

2B Vis

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
- [ ] 0.5 (bloed)sinaasappel, in schijfjes
- [ ] 1 el pijnboompitten, geroosterd
- [ ] 1 schijfje limoen
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 0.5 el olijfolie
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

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