1A+1B Vis

Zalmburger met spinazie en avocadomousse

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Dep de zalm droog en snijd in kleine stukjes. Neem een klein handje spinazie en snijd deze ook in kleine stukjes. Meng de stukjes zalm in een grote kom met de lente-ui, knoflook, de stukjes spinazie, dille, het ei en een snufje zout. Kneed hier met je handen een stevige burger van en gebruik een bakring of een lepel om deze mooi rond te maken. Verhit de kokos- (of olijf-) olie in een pan en bak de burger in circa 8-10 minuten gaar op middelhoog vuur.
2. Prak ondertussen het vruchtvlees van de avocado fijn en meng met de roomkaas, een paar druppels citroensap en een beetje peper en zout. Meng de rest van de spinazie met de PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing. Besprenkel de zalmburger nog met enkele druppels citroensap en serveer met de zalmburger en de avocadomousse.

Ingrediënten

- ☐ 1 el PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 120-150 g verse zalm
- ☐ ½ ei, geklopt
- ☐ 100 g verse spinazie, gewassen en uitgelekt
- ☐ 1 stengel lente-ui, gesnipperd
- ☐ 1 tl roomkaas naturel light
- ☐ ¼ avocado
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ ½ tl dille
- ☐ Citroensap
- ☐ 0.5 el kokos- of olijfolie
- ☐ Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**459 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**33 g**
Eiwit	**32 g**