PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Zalmfilet met tomaat-avocado salsa

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer, tomaat en avocado in stukjes, de lente-ui in ringetjes, pers de knoflook en hak de peterselie fijn. Breng de zalmfilet op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de zalmfilet toe en bak tot de gewenste gaarheid. Meng de komkommer, tomaat, avocado, lente-ui en peterselie in een kom. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de olijfolie en het limoensap. Schep goed door elkaar en serveer met de zalmfilet.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] ½ avocado
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] ½ el ongezouten roomboter
- [ ] ½ el extra vierge olijfolie
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**483 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**35 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**32 g**