1A+1B Vis

Zalmspiesjes met aardappelpuree

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de zalm, tomaat en komkommer in stukken. Breng de stukken zalm op smaak met de olijfolie, peper en zout en rijg vervolgens voorzichtig aan de spiezen. Verhit een grillpan en gril de zalmspiezen tot ze de gewenste gaarheid hebben bereikt. Meng de gemengde sla met de komkommer en tomaat, besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de zalmspiezen met het limoensap en serveer met de salade en aardappelpuree.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g zalm
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**404 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**29 g**