



1A+1B

Fish

Boerenkoolsalade met zalm



Bereidingstijd

10 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bestrooi de zalm met peper en rozemarijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de zalm op middelmatic uur een paar minuten zachtjes aan. Draai de zalmfilet om en laat op laag vuur nog circa 4-5 minuten doorgaren. Meng de boerenkool met de PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing. Doe de boerenkoolsalade op een bord en verdeel de tomaatjes er overheen.
- 2 Bestrooi de zalm met wat zout en leg op het midden van het bord. Serveer met de partjes limoen.

Ingrediënten

- ☐ 1 el PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 150-200 g zalmfilet
- ☐ 50 g boerenkool, klein gesneden
- ☐ 5 cherrytomaatjes, gehalveerd
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 2 partjes limoen
- ☐ Rozemarijn
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	389 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	25 g
Eiwit	32 g