1A+1B Fish

Bowl met zalm en radijs

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer in stukjes, de radijsjes en avocado in plakjes en de lente-ui en rode ui in halve ringen. Breng de zalm op smaak met peper, zout en sojasaus. Verhit de olijfolie in een pan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Laat kort afkoelen en snijd in stukken. Leg de sla op een diep bord en verdeel de zalm, komkommer, avocado, radijsjes en rode ui hier overheen. Garneer met de lente-ui en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalm
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 50 g radijs
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] ½ avocado
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**455 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**30 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**34 g**