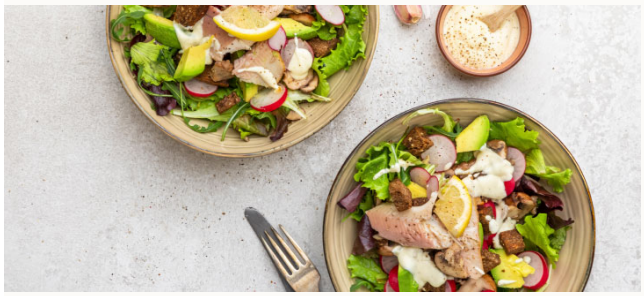

1A+1B

Fish

Forelsalade met radijsjes en knoflookcroutons

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook en snijd het brood in stukjes van ongeveer 2 bij 2 cm. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de knoflook en de stukjes brood circa 5 minuten. Besprenkel met één theelepel citroensap en zet even apart. Verhit de rest van de olijfolie in dezelfde pan en bak de champignons circa 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout en laat even afkoelen. Maak ondertussen een dressing van de yoghurt, mayonaise, mosterd, appelazijn, peper, zout en de rest van het citroensap. Snijd de radijsjes en avocado in stukjes. Leg de sla in een diep bord en verdeel de radijsjes, champignons, knoflookcroutons, avocado en de forel eroverheen. Besprenkel met de dressing en bestrooi eventueel nog met wat extra peper.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 40-50 g forel
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 50 g radijsjes
- [ ] 100 g champignons
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 1 tl mayonaise
- [ ] ½ tl sterke mosterd
- [ ] ½ el appelazijn
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**619 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**44 g**
Vezels	**27 g**
Eiwit	**29 g**