2A Fish

Gebakken zalm met salade

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer in plakjes, de rode ui in ringen en pers de knoflook. Breng de zalm op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Bak de champignons en zet apart. Bak vervolgens de zalm in dezelfde pan tot de gewenste gaarheid is bereikt. Maak een salade van de sla, komkommer, tomaatjes, champignons en rode ui. Serveer met de zalm en een schijfje citroen.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 100 g cherrytomaatjes
- [ ] 50 g champignons
- [ ] 20 g ijsbergsla
- [ ] 1 el rode ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 schijfje citroen
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**421 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**28 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**33 g**