1A+1B Fish

Pulled salmon wrap met koolsalade

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de witte en rode kool fijn, de lente-ui in ringetjes en pers de knoflook. Maak een marinade van de sojasaus, chilivlokken en versgemalen peper. Marineer de zalm minimaal 10 minuten in de koelkast. Verhit de roomboter en bak de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Haal de zalm uit de pan en trek met twee vorken uit elkaar. Maak de koolsalade door de witte en rode kool te mengen met de knoflook, mosterd, mayonaise en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de wrap kort in een droge koekenpan en vul vervolgens met de koolsalade en pulled salmon. Maak af met de lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g zalm
- [ ] 50 g witte kool
- [ ] 50 g rode kool
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ½ tl mosterd
- [ ] ½ tl witte balsamicoazijn
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**423 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**16 g**
Eiwit	**26 g**