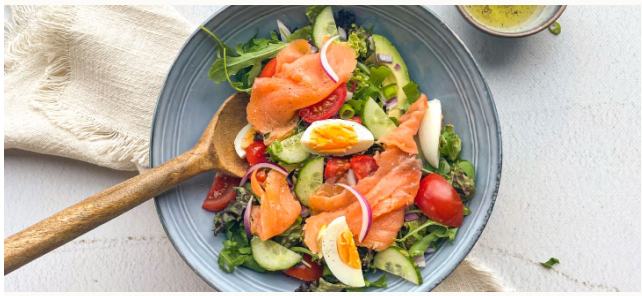

1A+1B Fish

Salade gerookte zalm met ei, tomaatjes en komkommer

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook het ei tussen hard en zacht in. Laat even afkoelen en snijd dan in partjes. Snijd ondertussen de tomaatjes, avocado en de komkommer in stukjes. Snipper de ui. Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Leg de sla in een kom en verdeel de tomaatjes, komkommer, avocado, partjes ei en de gerookte zalm eroverheen. Maak af met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 100-150 g gerookte zalm
- [ ] 1 ei
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 50 g trostomaatjes
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**464 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**34 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**30 g**