2A Fish

# Spinaziesalade met zalm en sinaasappeldressing

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Verhit de kokosolie in een pan en bak de zalmfilet 4-5 minuten aan één zijde en nog eens 1-2 minuten aan de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout. Trek de zalm met behulp van twee vorken uit elkaar en laat even afkoelen. Maak ondertussen een dressing van het sap van een kwart van de sinaasappel, de olijfolie en de mosterd. Meng goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Snijd de radijs en de andere kwart van de sinaasappel in plakjes. Snijd de ui in halve ringen. Leg de spinazie op een diep bord en verdeel de rode ui, zalm, radijs en de sinaasappel eroverheen. Besprenkel met de sinaasappeldressing en breng nog eventueel extra op smaak met peper.

## Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 50 g spinazie
- [ ] 100 g radijsjes
- [ ] ½ (bloed)sinaasappel
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el kokosolie
- [ ] ½ tl mosterd
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **488 kcal** |
| Koolhydraten | **12 g** |
| Vet | **32 g** |
| Vezels | **4 g** |
| Eiwit | **33 g** |