



1A+1B

Fish

Zalm met Griekse salade



Bereidingstijd

15 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de komkommer in halve plakjes, de cherrytomaatjes in kwarten en de rode ui in halve ringen. Breng de zalm op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid. Doe de komkommer, cherrytomaatjes, rode ui, olijven en rucola in een kom en verkruimel de geitenkaas hier overheen. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en citroensap en breng op smaak met oregano, peper en zout. Serveer met de zalm.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalm
- ☐ 100 komkommer
- ☐ 50 cherrytomaatjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 el geitenkaas
- ☐ 15 g zwarte olijven
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ ½ el extra vierge olijfolie
- ☐ 1 tl oregano
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	447 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	31 g
Vezels	4 g
Eiwit	33 g