

Salade met gebakken zalm, radijsjes en tomaat

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de kokosolie in een pan en bak de zalm, op smaak gebracht met wat peper en zout, circa 4-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Maak ondertussen een dressing van anderhalve eetlepel olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Laat de zalm een beetje afkoelen en snijd in stukjes. Doe de sla op een bord en verdeel de komkommer, tomaatjes, radijsjes en de zalm eroverheen. Besprenkel met de dressing.

*Tip:
vanaf fase
2B kun je wat
sesamzaadjes
meebakken met
de zalmfilet.*

Ingrediënten:

- 150-200 g zalmfilet
- 50 g gemengde sla
- 100 g komkommer in schijfjes
- 3 kerstomaatjes, gehalveerd
- 3 radijsjes in schijfjes
- 1/2 kokosolie
- 1 1/2 el olijfolie
- 2 tl vers citroensap
- Peper en zout



KCAL

449

EIWITTEN

32,2 g

KOOL-
HYDRATEN

5,9 g

VETTEN

32,3 g

FASE 1A + 1B