

Zalmburger met spinazie en avocadomousse

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



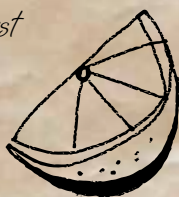
BEREIDINGSWIJZE:

Dep de zalm droog en snijd in kleine stukjes. Snijd een handje spinazie ook in kleine stukjes. Meng de stukjes zalm in een grote kom met de lente-ui, knoflook, de stukjes spinazie, dille, het ei, en een snuffje zout. Kneed hier met je handen een stevige burger van en gebruik een bakring of een lepel om een mooie ronde zalmburger te maken. Verhit de kokos- (of olijf-)olie in een pan en bak de burger in circa 8-10 minuten gaar op middelhoog vuur. Prak ondertussen het vruchtvlees van de avocado fijn en meng met de roomkaas, een paar druppels citroensap en een beetje peper en zout. Verdeel de rest van de spinazie over het bord en meng met de PowerSlim mosterd-dille dressing. Besprenkel de zalmburger nog met enkele druppels citroensap. Serveer met de spinazie en de avocadomousse.

Tip:
vanaf fase 2 lekker met wat stukjes rode paprika door de zalmburger.

Ingrediënten:

- 1 el PowerSlim mosterd-dille dressing
- 120-150 g verse zalm
- ½ ei, geklopt
- 100 g verse spinazie, gewassen en uitgelekt
- 1 stengel lente-ui, gesnipperd
- 1 tl roomkaas naturel light
- ¼ avocado
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ tl dille
- Citroensap
- ½ el kokos- of olijfolie
- Peper en zout



KCAL

459

EIWITTEN

32,3 g

KOOL-
HYDRATEN

4,1 g

VETTEN

33,8 g

FASE 1A + 1B