



Frisse maaltijdsalade met gerookte zalm

Informatie

2 personen

Snel klaar

Bevat vis en gezonde vetten, goed voor het hart

Ingrediënten

- 10 radijsjes
- ½ komkommer
- 4 handen spinazie
- 1 geroosterde volkoren boterham
- 200 g gerookte zalm
- 40 gram (Griekse)yoghurt
- 2 eetlepels mayonaise
- verse dille (fijnggehakt)
- versgemalen peper
- limoensap
- ½ avocado
- 2 eetlepels zalmeitjes



Bereiding

1. Snij de radijsjes in flinterdunne plakjes. Halveer de halve komkommer in de lengte en snij hem in dunne halve plakjes. Was en droog de spinazie.
2. Snij het brood in blokjes en de zalm in reepjes.
3. Roer de yoghurt los met de mayonaise en breng het mengsel op smaak met dille, peper en een paar druppels limoensap.
4. Meng de radijs, komkommer en spinazie en verdeel dit over twee borden. Leg er de gerookte zalm op.
5. Snij de avocado in plakjes, sprenkel er wat limoensap over en verdeel de avocado over de salade. Sprenkel de dressing over de salade en garneer met het brood en de zalmeitjes.

Voedingswaarde per persoon (1/2 portie)

- energie 497 kcal
- eiwit 27.3 gram
- koolhydraten 12 g
- vet 36 g
waarvan verzadigd 6.5 g
- natrium 1.492 mg
- vezels 4.3 g

Bron: Plus magazine