

SALADE MET GEROOKTE ZALM



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g gerookte zalm in repen
- 75 g spinazie
- 1 tomaat in stukjes
- ½ komkommer in linten
- ½ rode ui in ringen
- 3 kleine zure augurken in stukjes
- 1 el olie
- 3 takjes verse dille, gehakt
- 1 el witte wijnazijn
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng de spinazie met de ui, tomaat en augurk. Rol de komkommerlinten op tot roosjes, doe hetzelfde met de zalmrepen. Verdeel de komkommerroosjes en zalmroosjes over de spinazie. Maak een dressing van fijngesneden dille, olijfolie, peper, zout en witte wijnazijn en verdeel over de salade.

Let op:

Neem je een PowerSlim product bij deze salade? Gebruik dan maar 40-50 g gerookte zalm.

FASE
1A + 1B



439	36,2 g	8,8 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
27,5 g	4,1 g	
Vetten	Vezels	