



2B

Fisch

Frischer Lachs-Avocado-Salat



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Lachs mit etwas Paprikapulver würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten. Sobald der Lachs die gewünschte Garstufe erreicht hat, mit etwas Salz bestreuen. Den Salat auf einem Teller anrichten und Avocado, Gurke, (Blut-)Orange und Lachs darüber verteilen. Den Salat mit Pinienkernen, Limettenscheibe und Sojasoße abschließen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g frischer Lachs
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ 150 g Gurke, in Stücken
- ☐ ¼ Avocado, in Stücken
- ☐ 0.5 (Blut-)Orange, in Scheiben
- ☐ 1 EL Pinienkerne, geröstet
- ☐ 1 Limettenscheibe
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 0.5 EL Olivenöl
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	535 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	36 g
Eiweiß	36 g