

GEROOKTE ZALMSALADE MET SPERZIEBONEN, ZONGEDROOGDE TOMAATJES EN PESTO



25 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g gerookte zalm
- 150 g sperziebonen
- 50 g gemengde sla
- ¼ avocado in stukjes
- 3 zongedroogde tomaatjes in stukjes
- 1 el kappertjes
- 2 tl (verse) pesto
- Versgemalen peper

FASE 2B



530

Kcal

40,6 g

Eiwitten

18,2 g

Koolhydraten

30,4 g

Vetten

10,3 g

Vezels

BEREIDINGSWIJZE

Kook of stoom de sperziebonen in 15-20 minuten beetgaar. Giet af en laat afkoelen. Verdeel de gemengde sla, sperziebonen, gerookte zalm, avocado, zongedroogde

tomaatjes en de kappertjes over een bord. Meng met de pesto en maak af met versgemalen peper.