2B Fish

Geräucherter Lachssalat mit grünen Bohnen, getrockneten Tomaten und Pesto

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die grünen Bohnen 15-20 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Abgießen und abkühlen lassen. Gemischten Salat, grüne Bohnen, geräucherten Lachs, Avocado, getrocknete Tomaten und Kapern auf einem Teller verteilen. Mit dem Pesto vermengen und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschließen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g geräucherter Lachs
- ☐ 150 g grüne Bohnen
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ ¼ Avocado in Stücken
- ☐ 3 getrocknete Tomaten in Stücken
- ☐ 1 EL Kapern
- ☐ 2 TL (frisches) Pesto
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**530 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**30 g**
Eiweiß	**40 g**