1A+1B Fish

Lachsspiesse mit Kartoffelpüree

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Lachs, Tomate und Gurke in Stücke schneiden. Die Lachsstücke mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen und dann vorsichtig auf die Spieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen und die Lachsspiesse bis zur gewünschten Garstufe grillen. Den gemischten Salat mit Gurke und Tomate vermengen, mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Lachsspiesse mit Limettensaft besprenkeln und mit dem Salat und Kartoffelpüree servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Lachs
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**404 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**29 g**