1A+1B Fish

Salat mit gebratenem Lachs, Radieschen und Tomate

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Kokosöl erhitzen, Lachs würzen und 4-8 Min. braten. Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zubereiten. Lachs abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Salat anrichten, Gurke, Tomaten, Radieschen und Lachs darüber verteilen und mit Dressing beträufeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 100 g Gurke in Scheiben
- [ ] 3 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 3 Radieschen in Scheiben
- [ ] ½ EL Kokosöl
- [ ] 1,5 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL frischer Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**449 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**32 g**
Eiweiß	**32 g**