1A+1B Fish

Salat mit geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Spinat mit Zwiebel, Tomate und Gurken vermengen. Die Gurkenstreifen zu Röschen aufrollen. Die Gurkenröschen und Lachsstreifen über den Spinat verteilen. Ein Dressing aus fein geschnittenem Dill, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Weißweinessig herstellen und über den Salat verteilen.
2. Achtung: Ein PS. food & lifestyle Produkt zu diesem Salat nehmen? Dann nur 40-50 g geräucherten Lachs verwenden.

Zutaten

- [ ] 150-200 g geräucherter Lachs in Streifen
- [ ] 75 g Spinat
- [ ] 1 Tomate in Stücken
- [ ] ½ Gurke in Streifen
- [ ] ½ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] 3 kleine Essiggurken in Stücken
- [ ] 1 EL Öl
- [ ] 3 Zweige frischer Dill, gehackt
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**439 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**27 g**
Eiweiß	**36 g**