

Maaltijdsalade Zalm

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten

Porties: 1 persoon

Ingrediënten

100 gr gerookte zalm
1/4 komkommer
100 gr cherrytomaatjes
50 gr veldsla
60 gr volkoren fusilli
1 el zonnebloempitten

Dressing:

1 el olijfolie, 1 tl mosterd, 1 el honing, 1 tl
wittewijn azijn.

Instructies

1. Kook de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Meng de Ingrediënten voor de dressing in een schaalje door elkaar.
3. Was de komkommer en de tomaatjes en snijd deze in kleine stukjes.
4. Doe de veldsla in een kom en voeg de tomaatjes, komkommer en zalm toe.
5. Zodra de pasta klaar is, giet je de pasta af in een vergiet. Spoel af met koud water en laat goed uitlekken. Voeg daarna de fusilli toe aan de salade.
6. Voeg als laatste de dressing toe. Mocht je de salade een dag later eten neem de dressing dan in een apart bakje mee en voeg de dressing toe zodra je de salade gaat eten.

Voedingswaarden per persoon

Energie 481
Eiwit (g) 29
Koolhydraten (g) 38
Vet (g) 22
Verz. Vet (g) 4
Vezels (g) 6
Zout 3,5

Zalm is een voedzaam product. Noorse Atlantische zalm bevat veel omega-3 zuren (aminozuren) en is rijk aan vitamine A en D. Het heeft bovendien een hoge concentratie aan vitamine B12 en B6.

Daarbij bevat zalm de gunstige onverzadigde vetten, die bijdragen aan gezonde hart en bloedvaten.

