2B Fisch

Frischer Lachs-Avocado-Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Lachs mit etwas Paprikapulver würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten. Sobald der Lachs die gewünschte Garstufe erreicht hat, mit etwas Salz bestreuen. Den Salat auf einem Teller anrichten und Avocado, Gurke, (Blut-)Orange und Lachs darüber verteilen. Den Salat mit Pinienkernen, Limettenscheibe und Sojasoße abschließen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frischer Lachs
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 150 g Gurke, in Stücken
- [ ] ¼ Avocado, in Stücken
- [ ] 0.5 (Blut-)Orange, in Scheiben
- [ ] 1 EL Pinienkerne, geröstet
- [ ] 1 Limettenscheibe
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**535 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**36 g**
Eiweiß	**36 g**