



1A+1B

Salat mit geräuchertem Lachs, Ei, Tomaten und Gurke



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Das Ei zwischen hart und weich kochen. Etwas abkühlen lassen und dann in Spalten schneiden. In der Zwischenzeit Tomaten, Avocado und Gurke in Stücke schneiden. Die Zwiebel würfeln. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Den Salat in eine Schüssel geben und Tomaten, Gurke, Avocado, Ei-Spalten und den geräucherten Lachs darüber verteilen. Mit dem Dressing abschließen.

Zutaten

- ☐

100-150 g geräucherter Lachs
- ☐

1 Ei
- ☐

50 g gemischter Salat
- ☐

50 g Rispetomaten
- ☐

100 g Gurke
- ☐

¼ Avocado
- ☐

¼ rote Zwiebel
- ☐

1 EL Olivenöl
- ☐

1 TL Zitronensaft
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz

Nährwerte pro Person

Energie	464 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	34 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	30 g