1A+1B Fisch

Spinatsalat mit gegrilltem Lachs

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. ½ EL Öl mit dem gepressten Knoblauch und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Den Lachs mit der Mischung einreiben. Eine Grillpfanne gut erhitzen und den Lachs 2-3 Minuten auf jeder Seite grillen. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht anbrennt.
2. Spinat, gemischten Salat und Tomaten auf einem Teller anrichten. Den Lachs mit einer Gabel in kleine Stücke auseinanderzupfen. Den Salat mit dem restlichen Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz abschließen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frischer Lachs
- [ ] 50 g Spinat
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 3 kleine Roma-Tomaten, halbiert
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**438 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**31 g**
Eiweiß	**32 g**