



1A+1B

## 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     |