



Salade met trio van vis

2 PERSONEN - lunchgerecht

⌚ 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥗 100 g ijsbergsla
- 🥕 1 kleine rode ui
- 🥦 1 stronk witlof
- 🐟 50 g zeekraal
- 🐟 100 g gerookte forelfilet
- 🐟 80 g gerookte zalm
- 🦐 50 g Hollandse garnalen
- 🌰 40 g walnoten
- 🍋 1 citroen
- 🧂 zout en peper naar smaak
- 🌿 2 el olijfolie
- 🌿 verse dille
- 🥛 2 el zure room of mayonaise, optioneel



ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de ijsbergsla fijn als je een krop gebruikt en de rode ui in ringen.
2. Haal de blaadjes van de witlof af en snijd deze in reepjes.
3. Voeg de gesneden groente toe aan een kom.
4. Spoel de zeekraal af en voeg dit toe aan de kom.
5. Meng alles even goed door elkaar en verdeel de salade over twee borden
6. Snijd de forel in blokjes en de zalm in kleine stukjes.
7. Verdeel de Hollandse garnalen, forel en zalm over de twee borden.
8. Hak de walnoten in kleinere stukken en verdeel dit over de borden.
9. Besprenkel de salade met een beetje citroensap en leg op elk bord een schijfje citroen.
10. Breng de salade op smaak met peper, zout, olijfolie en verse dille.
11. Je kunt ook wat zure room of mayonaise toevoegen.

TIP: Je kunt nog extra ingrediënten toevoegen aan deze salade zoals komkommer of kappertjes. Voor de dressing kun je zelf een keuze maken. In vis salades wordt vaak zure room, roomkaas of mayonaise gebruikt. Je kunt ook alleen olijfolie gebruiken.

BRON: lowcarbchef.nl