

Salade MIND

Kcal 487, koolhydraten 17, vet 26, eiwit 44, vezels 118



Vorbereiden 5



Totale tijd 15 minuten

INGREDIËNTEN

50 gr jonge bladsla
50 gr coquille (1 stuk)
65 gr gerookte zalm
65 gr verse tonijn
40 gr avocadoblokjes
30 gr edamame sojabonen
30 gr zeewier
20 gr mango balletjes
15 gr komkommer
10 ml kewpie sesam dressing (toko)
8 gr nori chips
5 ml kokosolie
1 handje sesamzaad

BEREIDEN

1. Gebruik de parisienneboor voor het maken van de mango balletjes
2. Verdeel de sla over een bord en verdeel op de vis na alle ingrediënten.
3. Druk de tonijn in de sesamzaadjes zodat deze volledig omringd wordt.
4. Doe de kokosolie in een pan en schroei de tonijn & coquille dicht.
5. Verdeel als laatste alle vis over de salade en geniet!

WAT HEB JE NODIG

parisienneboor

Opmerking van Helen

Dit wil je toch! De salade MIND met zalm, coquille en tonijn als hoofdingrediënten. Deze salade is niet alleen lekker, maar ook gezond en voedzaam. De combinatie van deze smaakvolle ingrediënten zorgen voor een unieke smaakbeleving die u niet snel zult vergeten.

