

Salade met gegrilde pangasiusfilet



Bevat	Kcal	Eiwit	Vet	KH
	294	33 g	13 g	8 g

Ingrediënten:

120 gram pangasiusfilet

½ venkelknol

(bewaar het groen voor de dressing)

1 stronk witlof

75 gram (wilde) spinazie, gewassen en uitgelekt

10 cherrytomaatjes

paar takjes dille, fijngehakt of 2 theelepel

gedroogde dille

½ theelepel vijfkruidenpoeder

Dressing gemaakt van:

1 eetlepel olie

2 eetlepels water met een scheepje
summer berry (of minder naar smaak)

mespuntje mosterd

versgemalen peper

½ teentje knoflook of knoflook uit een molentje

fijn gesneden venkelgroen



Bereiding:

Kwast de grillpan in met olie en verhit op een matig vuur. Bestrooi de vis rijkelijk met versgemalen peper, vijfkruidenpoeder en (verse) dille. Gril de vis aan beide kanten 2-3 minuten tot hij mooi gebruid en gaar is.

Maak intussen de venkelknol schoon. Snij deze in plakken of reepjes. Verwijder de kern van de witlof en snij de witlof in reepjes. Halveer de cherrytomaatjes. Meng de groenten met de dressing en serveer samen.