

Verse zalmburger / Fresh salmon burger



De boodschappen voor 2 personen

250 gram verse zalm

50 gram kastanje champignons

60 gram roomkaas (Philadelphia light)

2 theelepels Dijon mosterd

1 theelepel bieslook, fijngeknipt

zeezout & versgemalen zwarte peper

1 rode ui

handje verse baby spinazie

60 gram verse ananas

2 theelepels heldere honing

1 lente-uitje, fijngesneden

2 Italiaanse bollen, (afbakken)

Gezond en lekker met heel weinig calorieën: een gegrilde zalmburger met mosterd honing-verse ananasdressing.

Zo maak je de verse zalm burgers

Maak de ananas schoon, snij 60g in kleine stukjes.

Roer ananas, mosterd, honing, ui & bieslook door de roomkaas.

Breng de dressing op smaak met zout en peper.

Snij de broodjes door en beleg ze met de schone spinazie.

Gril de zalm samen met de gesneden ui en champignons.

Bak de vis aan beide kanten tot er bruine ruitjes op komen.

Verdeel de dressing over de spinazie op de broodjes.

Leg de zalm er op met daarop de ui en de champignons.

Steek de bovenkant van het broodje er op met een prikker.

Serveer de burgers met wat spinazie, citroen en tomaat er bij.

Verse zalmburger / Fresh salmon burger



Shopping list for 2 persons

250g fresh salmon
50g chestnut mushrooms
60g cream cheese (Philadelphia light)
2 teaspoons Dijon mustard
1 teaspoon chives, finely cut
sea salt & freshly ground black pepper

1 red onion
handfull of fresh baby spinach
60g fresh pineapple
2 teaspoons clear honey
1 spring onion, finely cut
2 Italian buns, to bake at home

Healthy and delicious with very few calories: a grilled salmon burger with a mustard honey and fresh pineapple dressing.

How to make the fresh salmon burgers

Clean the pineapple then cut 60g in fine chunks.

Stir pineapple, mustard, honey, onion & chives into the cheese.

Season the dressing to taste with salt and pepper.

Cut the buns in half then spread on clean baby spinach.

Grill the salmon with the sliced mushrooms and onion.

Bake the fish until char stripes on both sides appear.

Divide the dressing over the spinach on the buns.

Place the salmon on the buns then the onions and mushrooms on top.

Stick the top of the bun on with a skewer.

Serve the burgers with spinach, lemon wedges and tomato on the side