



1A+1B

Fleisch

Mediterraner Salat



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Etwas abkühlen lassen. Die Tomate in Spalten, Hähnchenfilet und Avocado in Scheiben, die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Ziegenkäse zerbröckeln. Den Salat auf einer tiefen Schüssel verteilen und die übrigen Zutaten darüber verteilen. Mit extra vergine Olivenöl und Zitronensaft besprenkeln und mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 2 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ 200 g Tomate
- ☐ 25 g gemischter Salat
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ 20 g grüne Oliven
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL extra vergine Olivenöl
- ☐ Prise Chiliflocken
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	454 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	31 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	32 g

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at