



1A+1B

Mediterranes Brötchen Caesar-Salat



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Mayonnaise, Knoblauch, Basilikum und die Sardelle in der Küchenmaschine zu einem glatten Dressing verarbeiten. Das Dressing mit dem Little-Gem-Salat, Schinkenstücken und dem geräucherten Hähnchen vermengen und noch mit etwas Pfeffer würzen. Das Brötchen aufschneiden und mit dem Salat und dem Hähnchen füllen. Mit der Rohkost servieren.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 30-40 g geräuchertes Hähnchen in Stücken
- ☐ 1 Scheibe Rohschinken, ausgebraten und in kleinen Stücken
- ☐ ½ Kopf Little-Gem-Salat in Streifen
- ☐ 100 g Rohkost (Tomate, Gurke, Salat)
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gepresst
- ☐ 5 Blätter frisches Basilikum, fein gehackt
- ☐ 1 Sardelle in Stücken geschnitten
- ☐ Pfeffer
- ☐ Extra: Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	268 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	14 g
Eiweiß	23 g