



1A+1B

Fleisch

Lauwarmer Salat mit Zucchini und Pute



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Zucchinischnitten sehr dünn mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und darin die Zucchinischnitten zusammen mit den Putestreifen auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten grillen.
- 2 Ein Dressing aus dem restlichen Öl, dem Weißweinessig und dem Senf herstellen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Endivie und Rucola auf dem Teller verteilen und gegrillte Zucchini und Putenstücke darauflegen und mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 120 g Putenfilet, in Streifen
- ☐ 100 g Zucchini, gehobelt und in Scheiben
- ☐ 50 g Endivie, gewaschen und getrocknet
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	372 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	23 g
Eiweiß	28 g