



1A+1B

Fleisch

Salat mit gegrilltem Hähnchen und Avocado



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Hähnchen mit 1 EL Olivenöl einreiben und ca. 4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun und gar grillen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Essig, Oregano, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz zubereiten. Salat, Tomaten, Gurke, Hähnchenfilet und Avocado auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ 100 g Gurke in Stücken
- ☐ 50 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ ½ Avocado in Stücken
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 2 TL Zitronensaft
- ☐ Prise getrockneter Oregano
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	487 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	35 g
Eiweiß	31 g