2B Fleisch

Salat mit Hähnchen, Feta und Heidelbeeren

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Gurke und Avocado in Scheiben schneiden, Feta zerbröckeln und Walnüsse grob hacken. Den gemischten Salat zusammen mit Hähnchenfilet, Feta, Gurke, Heidelbeeren, Avocado und Walnüssen auf einer tiefen Schüssel verteilen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 EL Feta light
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 100 g Heidelbeeren
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 15 g Walnüsse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**477 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**35 g**