1A+1B Meat

Lauwwarmer Salat mit Zucchini und Pute

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zucchinischeiben sehr dünn mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und darin die Zucchinischeiben zusammen mit den Putenstreifen 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**