1A+1B Meat

Mediterranes Brötchen mit Hähnchen und Rohkost

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Stücke, Tomate und Gurke in Scheiben schneiden und den Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mit Italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Hähnchenstücke hinzufügen und gar braten. Das Mediterrane Brötchen aufschneiden und mit Rucola, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben und Hähnchenstücken belegen. Mit der Mayonnaise abschließen und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 10 g Rucola
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**346 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**23 g**