1A+1B Meat

Pita mit Trüffelhähnchen und Champignons

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Stücke, die Champignons in Viertel, die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 1 Minute andünsten. Das Hähnchen hinzufügen und rundherum braun und gar braten. Die Champignons hinzufügen, mit Pfeffer, Salz und 1 TL Trüffelöl würzen und 3-4 Minuten mitbraten. Die Soße herstellen, indem magerer Quark, Knoblauch, Limettensaft und das restliche Trüffelöl miteinander vermengt werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. In der Zwischenzeit das Mediterrane Brötchen unter dem Grill rösten und dann aufschneiden. Mit frischem Spinat, Hähnchen und Champignons füllen und mit der Soße abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 150 g Champignons
- [ ] 10 g frischer Spinat
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] ½ TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1½ TL Trüffelöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**395 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**12 g**
Eiweiß	**26 g**