3 Meat

Quinoasalat mit Hähnchenfilet und Avocado

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. In der Zwischenzeit die Quinoa gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen und etwas abkühlen lassen. Das Hähnchenfilet und die Avocado in Scheiben und die Gurke in Stücke schneiden. Quinoa, Gurke, gemischten Salat, Avocado und Hähnchenfilet auf einer tiefen Schüssel verteilen. Mit einer Vinaigrette aus extra vergine Olivenöl, Limettensaft und Weißweinessig besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 25 g Quinoa
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 2 TL Limettensaft
- [ ] 1 TL Weißweinessig
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**460 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**34 g**