



1A+1B

Meat

Salat mit gegrilltem Hähnchen und Avocado



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Hähnchen mit 1 EL Olivenöl einreiben und ca. 4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun und gar grillen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Essig, Oregano, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz zubereiten. Salat, Tomaten, Gurke, Hähnchenfilet und Avocado auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- ☐

120-150 g Hähnchenfilet
- ☐

50 g gemischter Salat
- ☐

100 g Gurke in Stücken
- ☐

50 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐

½ Avocado in Stücken
- ☐

2 EL Olivenöl
- ☐

1 EL Weißweinessig
- ☐

2 TL Zitronensaft
- ☐

Prise getrockneter Oregano
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz

Nährwerte pro Person

Energie	487 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	35 g
Eiweiß	31 g