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**