2B Meat

Salat mit Hähnchen, Kiwi und Cashewnüssen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstücke mit etwas Salz, Knoblauch- und Paprikapulver in ca. 5-7 Minuten goldbraun und gar braten. Etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Cashewnüsse in ca. 1-2 Minuten goldbraun rösten. Feldsalat, Kiwi, rote Chili, Cashewnüsse und die Hähnchenstücke auf einem Teller anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Zitronensaft besprenkeln und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet in Streifen
- [ ] 100 g Feldsalat
- [ ] 1 Kiwi in Stücken
- [ ] ½ rote Chili in Ringen
- [ ] 5 Cashewnüsse, ungesalzen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Knoblauchpulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**370 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**32 g**