1A+1B Fleisch

Frischer Salat mit Hähnchenfilet, Ei und Avocado

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei zwischen hart und weich kochen. Das geräucherte Hähnchenfilet in Scheiben, das Ei in Spalten, Tomate und Avocado in Stücke und rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Alle Zutaten in einer tiefen Schüssel miteinander vermengen, mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Durchmischen und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 70-100 g geräuchertes Hähnchenfilet
- [ ] 1 Ei
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**311 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**24 g**