2B

Hähnchensalat mit Ziegenkäse und Erdbeeren

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Gurke in halbe Scheiben, Avocado in Stücke schneiden, Erdbeeren halbieren, Ziegenkäse zerbröckeln. Hähnchen würzen und in Olivenöl goldbraun braten, in Streifen schneiden. Salat, Hähnchen, Ziegenkäse, Gurke, Erdbeeren, Avocado und Nüsse auf einem Teller anrichten. Mit Balsamicoessig beträufeln und würzen.

Zutaten

- [ ] 100-130 g Hähnchenfilet
- [ ] 20 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] 100 g Erdbeeren
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 20 g ungesalzene Nüsse
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**474 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**33 g**