1A+1B

Hähnchenspiesse mit Champignon-Tomaten-Salat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Hähnchenfilet und Tomate in Stücke, Champignons in Spalten schneiden und Ingwer und Knoblauch fein hacken. Eine Marinade aus Sojasoße, Ingwer, Knoblauch und ½ EL Olivenöl herstellen und das Hähnchenfilet mindestens 10 Minuten darin marinieren lassen. Das Hähnchenfilet auf die Spieße stecken, eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenspiesse darin gar braten. Eine weitere Pfanne erhitzen und darin die Champignons im restlichen Olivenöl gar braten. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten, indem alle Zutaten miteinander vermengt werden. Den Eisbergsalat auf einem Teller zusammen mit der Tomate und den Champignons verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und neben den Hähnchenspiessen servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 25 g Eisbergsalat
- [ ] 70 g Tomate
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 cm Ingwer
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**344 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**42 g**