1A+1B Fleisch

Knoblauch-Zitronen-Hähnchen mit Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Avocado in Scheiben schneiden, die Kirschtomaten halbieren und den Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Das Hähnchenfilet und den Zitronensaft hinzufügen und braten bis das Hähnchenfilet gar ist. Das Hähnchenfilet in Scheiben schneiden. Spinat und Kirschtomaten auf einem Teller verteilen. Mit dem Hähnchenfilet und der Avocado servieren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 80 g Kirschtomaten
- [ ] 20 g frischer Spinat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**343 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**30 g**