1A+1B

# Mediterranes Brötchen Caesar-Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Mayonnaise, Knoblauch, Basilikum und die Sardelle in der Küchenmaschine zu einem glatten Dressing verarbeiten. Das Dressing mit dem Little-Gem-Salat, Schinkenstücken und dem geräucherten Hähnchen vermengen und noch mit etwas Pfeffer würzen. Das Brötchen aufschneiden und mit dem Salat und dem Hähnchen füllen. Mit der Rohkost servieren.

## Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 30-40 g geräuchertes Hähnchen in Stücken
- [ ] 1 Scheibe Rohschinken, ausgebraten und in kleinen Stücken
- [ ] ½ Kopf Little-Gem-Salat in Streifen
- [ ] 100 g Rohkost (Tomate, Gurke, Salat)
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gepresst
- [ ] 5 Blätter frisches Basilikum, fein gehackt
- [ ] 1 Sardelle in Stücken geschnitten
- [ ] Pfeffer
- [ ] Extra: Küchenmaschine

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **268 kcal** |
| Kohlenhydrate | **10 g** |
| Fett | **14 g** |
| Eiweiß | **23 g** |