1A+1B Fleisch

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**