3

Quinoasalat mit Pute

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Quinoa gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit das Putenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfilet goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit die Gurke in Halbmonde, die Paprika in Streifen und die Tomate in Spalten schneiden. Quinoa und Gemüse in eine tiefe Schüssel vermengen. Das Putenfilet mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und zum Salat geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit extra vergine Olivenöl besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Putenfilet
- [ ] 50 g Quinoa
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 50 g rote Paprika
- [ ] 25 g gemischter Salat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**533 kcal**
Kohlenhydrate	**34 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**38 g**