

Romanasalat mit Hackfleisch

Zubereitungszeit: 15 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

125g	Rinderhack (mager)
100g	Romanasalat
½	Avocado
60g	Paprika (nicht rot)
30	Zwiebel
2g	Petersilie
20g	Lauchzwiebel
1,5 EL	Olivenöl
2 EL	Limettensaft
1 EL	Skyr, Joghurt etc.
Optional	1 Schuss Tabasco
Gewürze	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Salat waschen und gut trocken schleudern
2. Zwiebel hacken und in einer Pfanne mit ½ EL Olivenöl glasig andünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Paprika, Lauchzwiebel und Peperoni waschen und in Stücke schneiden. In die Pfanne zum Hackfleisch geben und kurz mitbraten. 1 EL Limettensaft und (optional) 1 EL Tabasco einrühren.
4. Für das Dressing 1 EL Olivenöl, 1EL Limettensaft, Skyr oder Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, hacken und einrühren.
5. Salat auf einen Teller anrichten. Hackfleisch darüber geben. Avocado halbieren, mit etwas Limettensaft beträufeln und in Stücke schneiden. Salat mit den Avocadostücken garnieren und Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing darüber träufeln.

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Rinderhacks, dass du hier auf die angegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst.
- Iss deine Kohlenhydrate noch zusätzlich.
- Ziehe 25g bei deinen Nüssen ab, durch den Gebrauch der Avocado