

Romanasalat mit Putenbrust

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

189,5 kcal • 1,5 g Fett • 7,1%

Zutaten

1 Kopf Salat, z.B. Romana

200 g Backpflaumen

2 EL Zitronensaft

200 g gegarte Putenbrust in Paprika

150 g Joghurt, 1,5% F.

1 EL Balsam-Essig

Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung

1. Salat in Streifen schneiden. Backpflaumen klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Putenbrust in Streifen schneiden.
2. Joghurt mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen.

Tipp: Servieren Sie dazu Baguette.