2C Fisch

Kabeljau mit Sojareis und grünen Bohnen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen ca. 15-20 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Die Bohnen abgießen und mit Sojasoße besprenkeln. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel andünsten und mit dem Sojareis vermischen. Den Kabeljau mit Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und den Kabeljau gar braten. Mit dem Reis und den grünen Bohnen servieren und mit Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Kabeljau
- [ ] 150 g grüne Bohnen
- [ ] ½ Zwiebel
- [ ] 1 EL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**332 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**7 g**
Ballaststoffe	**11 g**
Eiweiß	**43 g**