



1A+1B

Fleisch

Reis mit Hähnchen und Salat



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Tomate und Gurke in Stücke, das Hähnchenfilet in Streifen, die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mit Paprikapulver, Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und goldbraun und gar braten. Einen Salat aus Eisbergsalat, Gurke und Tomate zubereiten. Mit dem Hähnchen und Sojareis servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet
- ☐ 50 g Tomate
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ 20 g Eisbergsalat
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Paprikapulver
- ☐ ½ TL Chiliflocken
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	352 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	13 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	44 g