1A+1B

Meat

Griechischer Reissalat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Hähnchenfilet und die Gurke in Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und die Zwiebel würfeln. Die Petersilie grob hacken und den Knoblauch pressen. Die Zutaten für den Tzatziki in einer kleinen Schüssel vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke goldbraun und gar braten. Mit den Gewürzen sowie Pfeffer und Salz würzen. Den Reis mit Hähnchenfilet, Tomaten, Gurke, roter Zwiebel und Oliven vermengen. Mit frischer Petersilie bestreuen und mit dem Tzatziki servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 10 g rote Zwiebel
- [ ] 10 g grüne Oliven
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Prise Chilipulver
- [ ] Prise Thymian
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Kreuzkümmel
- [ ] Prise Basilikum
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**306 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**9 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**42 g**