1A+1B

Meat

Mexikanischer Reis mit Tatar und Guacamole

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Die Tomate in kleine Würfel, die Paprika in Stücke schneiden und die rote Zwiebel würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, ¾ der roten Zwiebel andünsten und Tatar und getrocknete Gewürze hinzufügen. Wenn der Tatar fast gar ist, die grüne Paprika und ¾ der Tomate hinzufügen. Noch ca. 5 Minuten mitbraten. Die Avocado zerdrücken und mit der restlichen roten Zwiebel und Tomate vermengen. Mit Limettensaft besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Sojareis mit dem Tatar und der Guacamole servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 50 g grüne Paprika
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] 1 TL Oregano
- [ ] ½ TL Knoblauchpulver
- [ ] ½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen
- [ ] ½ TL Zwiebelpulver
- [ ] ½ TL Chilipulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**409 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**9 g**
Eiweiß	**44 g**