1A+1B

Meat

Nasi Goreng

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung in reichlich Wasser kochen. Den Reis abgießen. Das Currypulver einrühren. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen und in einem Wok im Öl braten. Das Hähnchenfilet aus dem Wok nehmen und darin Zwiebel und Lauch zusammen mit Knoblauch und roter Chili braten. Hähnchenfilet und den abgekühlten Reis zum Gemüse im Wok geben und noch ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Sambal, Gurkenscheiben und Tomate servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 50 g Tomate in Scheiben
- [ ] 25 g Lauch in Ringen
- [ ] 50 g Gurke in Scheiben
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL Currypulver
- [ ] ½ rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- [ ] ½ TL Sambal Oelek
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**349 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**41 g**