1A+1B

Meat

# 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** |