1A+1B

Meat

Reissalat mit Hähnchen, Radieschen und Avocado

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und abkühlen lassen. Gurke und Avocado in Stücke und Radieschen in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten und auseinanderzupfen. In der Zwischenzeit Sojasoße, Limettensaft und ½ EL Olivenöl vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Alle Zutaten auf einer tiefen Schüssel verteilen, mit dem Dressing besprenkeln und gut durchmischen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ TL Limettensaft
- [ ] ½ EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**412 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**41 g**