



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