1A+1B Meat

Sojareis mit Hähnchen und Champignons

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Würfel schneiden, mit Olivenöl vermengen und mit den Cajunkräutern würzen. Die Champignons in Scheiben, die Zucchini in Würfel und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Zucchini und Champignons hinzufügen und ca. 10 Minuten mitbraten bis das Gemüse gar ist. Den Sojareis in der Zwischenzeit gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Sojareis abgießen, zum Hähnchen und Gemüse geben und mit der Sojasoße besprenkeln. Gut umrühren und mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ¼ Frühlingszwiebel
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Cajunkräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**337 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**43 g**