3 Meat

Spaghetti mit Paprika und Nori

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Paprika in Streifen schneiden und das Nori-Blatt in Stücke brechen. Das Hähnchenfilet in Stücke schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet in ca. 5-6 Minuten goldbraun und gar braten. Dann die Paprika hinzufügen und noch ca. 5 Minuten mitbraten. Die Spaghetti mit den Hähnchenfiletstücken und der Paprika vermischen. Die Nori-Stücke darüber verteilen und mit Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g Vollkornspaghetti
- [ ] 100-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g orange Paprika
- [ ] 100 g rote Paprika
- [ ] ½ Nori-Blatt
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**525 kcal**
Kohlenhydrate	**42 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**44 g**