2A

Würzige Rindfleischstreifen mit Paprika

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Frühlingszwiebel in Ringe, Rindfleisch und Paprika in dünne Streifen und rote Chili fein hacken. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen und die Rindfleischstreifen hinzufügen. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch darin gar braten. Die Paprika zusammen mit der restlichen Marinade hinzufügen und noch ca. 5 Minuten mitbraten. Mit dem Sojareis servieren und mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Rindfleisch
- [ ] 100 g rote Paprika
- [ ] 1 Stange Frühlingszwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**383 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**41 g**