



2A

Fleisch

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