

Reissalat mit Hähnchen und Paprika (Reisdiät)

Diät

Vorbereitungszeit: 20 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Reis	g	100	200
Salz			
Hähnchenbrustfilet	g	150	300
Öl	TL	2	4
Ei	St.	1	2
Paprikaschote, grün	g	100	200
Zwiebel	g	75	150
Tabasco			
Tomatenmark	TL	2	4

VORBEREITEN:

1. Reis in reichlich Salzwasser sprudelnd 20 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Eier 8 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen.
3. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.
4. Paprikaschote in sehr feine Streifen schneiden.
5. Zwiebeln würfeln.

ZUBEREITUNG:

1. Öl heiß werden lassen.
2. Fleisch darin anbraten und leicht bräunen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Alles mischen. Mit Tomatenmark und Tabasco abschmecken. Kurz ziehen lassen.
4. Mit Eierscheiben verziert servieren.