



POULET MIT RATATOUILLE

ZUTATEN

- 4 Pouletbrust mit paprika, salz, pfeffer, olivenöl und rosmarin frisch
- 1 Portion ratatouille (4) [350 g]

ZUBEREITUNG

- 1° Gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Öl dünsten.
- 2° Auberginen und Zucchini, Paprika, gemischte Kräuter, Salz und Pfeffer bei 180C 15 minuten garen.
- 3° Tomaten dazugeben und nach 5 Minuten heiss servieren.
- 4° Marinierte Poulet in Ghee oder Kokosöl anbraten

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGIE	121 kcal	6 %
FETT	4 g	7 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	1 g	3 %
CHOLESTERIN	52 mg	17 %
NATRIUM	232 mg	10 %
KOHLLENHYDRATE	1 g	0 %
ZUCKER	1 g	–
BALLASTSTOFFE	0 g	2 %
EIWEISS	19 g	–