



LOMO SALTADO

peruanisches Gericht, was lange satt hält und super lecker ist. Reich an Makronährstoffen und leicht zu kochen.

 15 Minuten

 40 Minuten

 1 Portion

ZUTATEN

- 60 Grammjasminreis
- 1 Portionkartoffeln geschält gekocht (200 g)
- 100 Gramm paprika
- 100 Gramm hähnchenbrustfilet
- 30 Gramm soja Sauce
- 20 Gramm zwiebel
- 1 Portion paprika edelsüß (1 g)
- 1 Portion salz (1 g)
- 1 Portion pfeffer (1 g)
- 1 Portion rüböl (Rapsöl) (12 g)

ZUBEREITUNG

- 1° Reis in einen Topf geben und kochen
- 2° Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Öl, Gewürze hinzugeben und gut vermischen. Danach die Kartoffeln in den Backofen oder Airfryer geben. (Umluft: 180 °C, 30 - 40 Minuten)
- 3° Paprika in dünne Streifen schneiden, Zwiebel klein schneiden und zusammen mit dem Hähnchenfleisch und Soja Sauce in eine Pfanne geben und leicht anbraten.
- 4° Reis, Kartoffeln, Paprika-Hähnchen-Pfanne auf einen Teller geben und genießen.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (525 g)	% DRI
ENERGIE	108 kcal	569 kcal	28 %
EIWEISS	6 g	34 g	68 %
KOHLLENHYDRATE	13 g	69 g	27 %
ZUCKER	1 g	3 g	3 %
FETT	3 g	16 g	23 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	2 g	8 %
BALLASTSTOFFE	1 g	4 g	16 %
NATRIUM	353 mg	1849 mg	77 %