



Gebratener Ananasreis

Zutaten

- 100 g Reis
- 140 g Ananas a.d. Dose
- 200 g Lauch
- 1 rote Chilischote(n)
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Putengeschnetzeltes
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Ananas abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
3. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Putengeschnetzeltes darin anbraten. Lauch und Chili zugeben und mit braten. Reis und Ananas zugeben, MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und unter Rühren ca. 2 Min. braten. Dazu einen gemischten Salat servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	40 g
Energie	361 kcal
Fett	13 g
Protein	21 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen