Reispfanne Italia
RECIPE

Reispfanne Italia

<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min
ZUTATEN
6 Stück
PORTION(EN)
2 x
Werden Sie ein Koch und beeindrucken Sie Ihre Freunde mit dem Rezept "Reispfanne Italia". Die Kombination aus Reis und Gemüse macht Ihr Gericht zu einem wahren Genuss. Nach Belieben auch mit Hühnchen für die Proteinzufuhr.
TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in new window)

ZUTATEN

- 1 Ben’s Original™ Express-Reis Mediterran
- 1 Zucchini
- 1 Gelbe Paprikaschote
- 1 Fleischtomate

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. 1
   Zucchini in feine Scheiben und Paprika in feine Streifen schneiden. Tomate grob würfeln.
2. 2
   Zwiebel in feine Spalten schneiden und in einem EL Öl in einer Pfanne andünsten. Zucchini und Paprika ca. zwei Minuten mit anbraten.
3. 3
   Reis nach Packungsanweisung zubereiten und Tomatenwürfel dazugeben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tipp
   Reispfanne nach Wunsch mit frischem Basilikum anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Ballaststoffe: 7.6 g
- Energie: 307 kcal
- Energie: 1285 kJ
- Eiweiß: 8.5 g
- Gesättigtes Fett: 1.5 g
- Natrium: 500 mg
- Gesamtkohlenhydrat: 44 g
- Gesamtfett: 9 g
- Gesamtzucker: 6.6 g
- Broteinheiten: 3.2 BE

C

KATEGORIEN:

Hackfleisch, Paprika, 30 - 45 MIN, Proteinreich, Mediterran, Für jeden Tag

WEITERE REZEPTE

Mediterrane Rice Bowl leicht gemacht

Zubereitungszeit

4 Min

Zutaten

6 items

MEHR DETAILS

Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 items

MEHR DETAILS

Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 items

MEHR DETAILS

Source URL: *https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/reispfanne-italia*