

Gemüsepfanne mit Poulet/ Planted Chicken

Rezept mit exakter Nährwertangabe

Nährwertangaben

490 kcal

45 g KH

33 g Protein

16 g Fett

14 g Nahrungsfasern



Gemüsepfanne mit Poulet

Poulet bis 1 -2 EL Öl anbraten. Zusammen mit gedünstetem Gemüse auf den Ebly oder Bulgur geben. Zitronensaft und Gewürze zum Schluss darüber geben.

Menge	Zutat
120 g	Ebly gekocht oder
160 g	Bulgur gekocht
120 g	Zucchetti gedämpft
120 g	Karotte gedämpft
100 g	Poulet oder Planted Chicken
Dressing	
	Zitronensaft und Gewürze nach Belieben mischen und darübergerben



Erstellt von