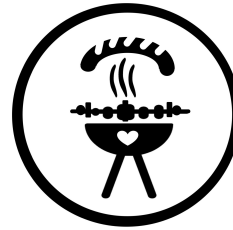


Poulet Broccoli Pfanne



4 Portionen



Vorbereitung
30 Minuten



Gericht
mit Huhn



20 Min
garen



Gluten
frei



Laktose
frei

2 Poulet Brüstchen
1EL Olivenöl
2EL Sojasauce

Pouletbrüstchen in Würfel schneiden und mit Olivenöl in einer Bratpfanne kurz anbraten. Hitze reduzieren und mit Sojasauce ablöschen. Auf mittlerer Hitze garen.

1 Broccoli
1 rote Peperoni
2EL Mandelblätter

Den Broccoli waschen, die Röschen trennen, den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Die Peperoni waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Broccoli und den Mandelblättchen in der Bratpfanne mit dem Poulet garen und heiss anrichten.

