Peperone mit Reis und Pistazien (Für 1 Person)

1 rote oder orangefarbene Peperone

15 g Reis

1 EL Olivenöl

1 dl Wasser oder Bouillon

Salz oder Aromat

1 EL geschälte Pistazienkerne

- Peperone waschen, Stielansatz entfernen, halbieren, von den Samen befreien und in feine Streifen schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Peperoni zugeben und 1 Minute dünsten.
- Reis zugeben, Wasser oder Bouillon aufgiessen, mit Salz oder Aromat würzen und zugedeckt auf kleinem Feuer köcheln bis Reis und Peperoni gar sind – wenn nötig etwas Flüssigkeit nachgiessen.
- Kurz vor Ende der Kochzeit die Pistazien zugeben und anrichten.

mf

Ergibt mit einem Blattsalat und Hüttenkäse ergänzt eine kleine Mahlzeit.

1 Portion enthält ca.: 251 kcal / 1046 kJ 15 g Fett, 5 g Eiweiss, 22 g KH (davon 12 g anrechenbar).