

Reistopf mit Schweinesteak und Aprikosen (Reisdiät)

Diät

Vorbereitungszeit: 20 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Zwiebeln	g	60	120
Schweinesteak	g	150	300
Öl	TL	2	4
Reis	g	60	120
Wasser	ml	125	250
Pfeffer und Salz			
Aprikosen			

VORBEREITEN:

1. Zwiebel würfeln
2. Schweinesteak würfeln.
3. Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden

ZUBEREITUNG:

1. Öl heiß werden lassen.
2. Fleisch darin anbraten.
3. Zwiebeln zugeben und leicht mitbräunen.
4. Den Reis einstreuen und gut mischen.
5. Die Aprikosenspalten untermischen.
6. Wasser angießen
7. Salzen und Pfeffern.
8. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten bei milder Hitze garen.
9. Servieren