KIKKOMAN

Bowl mit gebratenem Halloumi

Gesamtzeit **15 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'263 kJ / 780 kcal

Fett: **44 g** Eiweiss: **29 g**
Kohlenhydrate: **32.5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Basmati-Reis, gekocht
200 g	Halloumi
1 EL	Olivenöl
1	Avocado
0.5	grüne Peperoni
0.5	lange Salatgurke
30 g	frischer Spinat
3 EL	griechisches Joghurt
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
0.5 TL	Pfeffer
0.5 EL	Thymian
0.5 EL	Oregano

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Basmati-Reis, gekocht - **200 g** Halloumi - **1 EL** Olivenöl
Den Reis in Brotdosen geben.

Halloumi in Würfel schneiden und in Olivenöl goldbraun braten.

Schritt 2

1 Avocado - **0.5** grüne Peperoni - **0.5** lange Salatgurke
Avocado, Peperoni und Gurke in Würfel schneiden.

Schritt 3

3 EL griechisches Joghurt - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **0.5 TL** Pfeffer - **0.5 EL** Thymian - **0.5 EL** Oregano - **30 g** frischer Spinat
Für die Sauce die Zutaten – bis auf den Spinat – mischen. Reis, Gemüse und Spinat zusammen mit der Sauce servieren.