

Ananas - Putensteak



Kurzbeschreibung:

Sehr Schnell zubereitet... Lecker... Protein-Haltig...

Zutaten

- 150g Putensteak
- 50g Eisbergsalat
- 50g Ananas-Stücke
- Etwas Ananas-Saft
 - Currypulver

Zubereitung

Das Putensteak von beiden Seite schön anbraten. Dann mit dem Ananas-Saft und den Ananas-Stücken löschen. Das Ganze mit dem Currypulver würzen. Noch ein wenig köcheln lassen. Einen Teller mit dem Salat auskleiden und dann das Putensteak oben drauf legen. Die gebratenen Ananas-Stücke und die Sauce über den Salat gießen.

Nährwerte

Angaben pro 100g:

115 Kalorien, 5g Kohlenhydrate, 18g Proteine, 2g Fette