



Putenbrust und Gemüse in einer Pfanne - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Putenbrust ohne Haut (100 g)	2	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Pfannengemüse mit Brokkoli (100 g)	2	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Grüne Paprika (200 g)	0.5	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	0.5	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Helle Sojasauce (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g