



INDIAN STYLE CHICKEN TIKKA

MIT HUHN



Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, 31% Basmatireis, Rapsöl, 1% Wildreis), 16% Hähnchenbrustfilet gegart (Hähnchenbrustfilet, Kartoffelstärke, Salz, Dextrose), 10% Tomaten, Tomatenmark, SAHNE, Paprika, 2,8% Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Geflügelbrühe (Puten- und Hühnerbrühe, Salz), CRÉME FRAICHE, Karotten, Gewürze (enthalten SELLERIE, SENF), Zwiebeln, Hühnerfett, Salz, Stärke, Schwarzkümmel, Paprika geräuchert (Paprika, Rauch), Zucker, Limettensaftkonzentrat, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Verdickungsmittel Guarkernmehl, MAGERMILCHPULVER, Dextrose, Kardamom, Branntweinessig, HÜHNEREIEIWEIß, WEIZENMEHL. Das Produkt kann Spuren von SOJA enthalten.

Nährwerte:

Nährwerte	Je 100g	je Portion (420g = 1 Packung)
Brennwert	539 kJ 129 kcal	2264 kJ 542 kcal
Fett	5,4 g	22,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	12,6 g
Kohlenhydrate	12,5 g	52,5 g
davon Zucker	1,8 g	7,6 g
Ballaststoffe	1,2 g	5,0 g
Eiweiß	6,9 g	29,0 g
Salz	0,78 g	3,28 g



Allergene:

Glutenhaltige Getreide, Eier, Milch, Sellerie, Senf, Sojabohnen

Zubereitungshinweise:

In der Mikrowelle:

Beide Schälchen oben mehrfach einstechen und dann in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen. Schälchen mit Reis auf den Teller stürzen. Sauce und Gemüse daneben anrichten. Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und Fleisch mit etwas Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen und ab und zu umrühren. Auf einem Teller anrichten. Guten Appetit!

Aufbewahrungshinweise

Das auf der Verkaufsverpackung angegeben Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden.