

INDIAN STYLE VEGAN BUTTER CHICKEN MIT FILETSTÜCKEN AUS SOJA



Veganes Fertiggericht aus Soja-Filetstücken in pikanter Sauce nach indischer Art gewürzt mit Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Tomaten, 9% Soja-Filetstücke (Wasser, SOJAPROTEINKONZENTRAT, Salz), Tomatenmark, Paprika, Zwiebeln, Rapsöl, Kokospulver (Kokosnussmilch, Reisextrakt), Gewürze, Zucker, Salz, Kräuter, Limettensaftkonzentrat, Gemüse-Bouillon (Gemüseextrakt, Weißweinextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, Gewürzextrakt), Verdickungsmittel Xanthan, Paprikaextrakt, Branntweinessig.

Das Produkt kann Spuren von WEIZEN, EI, MILCH und SELLERIE enthalten.

Allergene:

Enthalten: Soja

Kann Spuren enthalten von: Glutenhaltige Getreide, Eier, Milch, Sellerie

Aufbewahrungshinweis:

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

Zubereitungshinweis:

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 mit Gemüse und veganen Soja-Filetstücken daneben anrichten.

Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und veganen Soja-Filetstücken 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!

Nährwerte	je 100 g		je 420 g	
Brennwert:	611 kJ	/ 146 kcal	2563 kJ	/ 612 kcal
Fett:	7,1 g		29,8 g	
Davon gesättigte Fettsäuren:	1,3 g		5,5 g	
Kohlenhydrate:	15,7 g		65,9 g	
Davon Zucker:	1,4 g		5,9 g	
Ballaststoffe:	1,4 g		5,9 g	
Eiweiß:	4,1 g		17,2 g	
Salz:	0,60 g		2,52 g	