

JAPANESE STYLE VEGAN TERIYAKI MIT FILETSTÜCKEN AUS SOJA



Veganes Fertiggericht aus Soja-Filetstücken in pikanter Sauce nach japanischer Art gewürzt und Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Wasser, Paprika, 9% Soja-Filetstücke (Wasser, SOJAPROTEINKONZENTRAT, Salz), Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Rapsöl, Rohrohrzucker, Zucker, Zwiebeln, alkoholisches Reisgetränk (Wasser, Reis, WEIZEN), Gewürze, modifizierte Stärke, Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kartoffelstärke, Salz), Salz, Apfelessig, Limettensaftkonzentrat, Paprikaextrakt, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von EI, MILCH und SELLERIE enthalten!

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltige Getreide, Sojabohnen

Kann Spuren enthalten von: 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 Filetstücken daneben anrichten.

Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und veganen 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:	582 kJ	/ 139 kcal	2444 kJ	/ 584 kcal
Fett:	4,3 g		18,1 g	
Davon gesättigte Fettsäuren:	0,4 g		1,7 g	
Kohlenhydrate:	19,5 g		81,9 g	
Davon Zucker:	5,5 g		23,1 g	
Ballaststoffe:	2,1 g		8,8 g	
Eiweiß:	4,4 g		18,5 g	
Salz:	1,10 g		4,60 g	