

INDIAN STYLE VEGAN BUTTER CHICKEN MIT FILETSTÜCKEN AUS SOJA



Veganes Fertiggericht aus Soja-Filetstücken in Tomatensauce mit Reis

Zutaten:

43% gegarter Reis (Wasser, 27% Basmatireis, 11% Jasminreis, Rapsöl), 12% Tomaten, Wasser, 9,5% Soja-Filetstücke (Wasser, SOJAPROTEINKONZENTRAT, Salz), Paprika, Rapsöl, Zwiebeln, Kokosmilchpulver (Kokosnussmilch, Reisextrakt), 1,9% Tomatenmark, Gewürze, Zucker, Salz, Zitronenschale, Kräuter, Limettensaftkonzentrat, Gemüse-Bouillon [Gemüse (Karotte, Lauch, Zwiebel, Knoblauch), Weißweinextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, Gewürzextrakt], Verdickungsmittel: Xanthan; Brantweinessig, Paprikaextrakt.

Das Produkt kann Spuren von Ei, MILCH, SELLERIE, WEIZEN enthalten!

Allergene:

Enthalten: Sojabohnen

Kann Spuren enthalten von: Glutenhaltiges 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. Wir garantieren bei Auslieferung eine Mindesthaltbarkeit von 21 Tagen.

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 mit Gemüse daneben anrichten.

Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie Sauce und Gemüse 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