

KOREAN STYLE CHICKEN MIT HUHN



Fertiggericht koreanischer Art aus Hähnchenbrustfilet, Zwiebeln und Karotten mit Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), 14% Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, Sojaöl und/oder Baumwollsamensöl), 10% Zwiebeln, 9% Karotten, Mango-Chutney (Zucker, Mango, Gewürze, Salz, Branntweinessig), alkoholisches Reisgetränk (Wasser, Reis, WEIZEN), Zucker, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Paprikamark, Rapsöl, Sambal Oelek (Chilis, Salz, Säuerungsmittel Essigsäure), modifizierte Stärke, Gewürze, Würze, Salz. Das Produkt kann Spuren von SELLERIE, EI und MILCH enthalten!

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltiges 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.

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 Fleisch daneben anrichten und vermischen.
Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und den Reis sowie die Sauce mit 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!

Nährwerte

| | Je 100 g | Je 420 g |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Brennwert: | 538 kJ / 128 kcal | 2260 kJ / 538 kcal |
| Fett: | 3,3 g | 13,9 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 0,4 g | 1,7 g |
| Kohlenhydrate: | 18,3 g | 76,9 g |
| davon Zucker: | 6,1 g | 25,6 g |
| Ballaststoffe: | 1,2 g | 5,0 g |
| Eiweiß: | 5,6 g | 23,5 g |
| Salz: | 0,83 g | 3,49 g |