

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: Sojabohnen
Kann Spuren enthalten von: Glutenthaltiges 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.

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