

Reis mit Gemüse und Kartoffelecken-V1:

- Reis Natur (200 Gramm)
- Rosenkohl (173 Gramm)
- Blumenkohl (199 Gramm)
- Broccoli (190 Gramm)
- Junge Brechbohnen (111 Gramm)
- Junge Erbsen (103 Gramm)
- Kartoffeln (380 Gramm)
 - Geschält, geteilt Frittiert in Reinem Pflanzenfett
- Sauce:
 - Weizenmehl
 - Diestelöl (3-5cl)
 - Kokosfett (3-5 Gramm)
 - Gewürze, je eine Prise
 - Salz (grob),
 - Pfeffer (Schwarz, gemahlen)
 - Corianderpulver
 - Basilikum (getrocknet)
 - Majoran (getrocknet)
 - Ingwerpulver
 - Senfmehl
 - Soja Sauce Dunkel

Die Kartoffeln schälen, teilen und in Pflanzenfett frittiert. Das Gemüse in Kokosfett angebraten. Den Reis gut ca. 18-20 Minuten kochen lassen. Die Sauce ist eine klassische Mehlschwitze. Das dunkle kommt durch die Soja Sauce dunkel. Gewürze dazu, abschmecken und fertig.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Energie: 929,53 kcal (2692,16 kJ)

Fett: 5,165 gr.

davon gesättigt: 1,324 gr.

einfach gesättigt: 0,013 gr.

mehrfach gesättigt: 0,017 gr.

Kohlenhydrate: 166,308 gr.

davon Zucker: 19,24 gr.

Ballaststoffe: 166,308 gr.

Eiweiß: 19,24 gr.

Salz: 0,1927 gr.

Calcium: 0,023 gr.