



Riz au gras au lait de coco

ingrédients

- à soupe L'huile de maïs
- tasses Riz Blanc
- Oignons, crus
- Piments
- Poivron rouge
- Tomate
- Feuille de Citronnelle
- Coupe Lait de Coco
- 1/2 1/2 à thé Épices, gingembre, moulu
- 1/2 1/2 à thé Poudre d'ail
- tasses Eau
- MAGGI Tablette 24(60x10g) CI
- Carottes crues
- Poivrons doux, verts, crus
- Filets Mélange de fruits de mer (morue, calmar)
- Crevettes

préparation

1. Faites chauffer une poêle, ajoutez l'huile de coco et laissez chauffer. Ajoutez les oignons émincés et faites cuire 3min. Ajoutez le piment émincé, les tomates, le poivron rouge, le gingembre, l'ail et laissez frire pendant 3min.
2. Ajoutez le lait de coco, l'eau, 2 MAGGI Tablette, puis portez à ébullition. Ajoutez le riz et mélangez, laissez cuire pendant 20min. Ajoutez le mélange de fruits de mer. Remuez et faites cuire pendant 5min
3. Coupez le poivron vert et la carotte en dés, puis ajoutez-les au riz. Emincez la citronnelle finement et l'ajouter au riz. Laissez mijoter pendant 5 min.

Nutrition

Les glucides	49,28 g
Énergie	504,62 kcal
Les graisses	16,48 g
Fibre	3,52 g
Protéine	39,39 g
Graisses saturées	9,59 g
Sodium	906,44 mg
Les sucres	7,31 g

50 Minutes

6 Portions