



Riz au poulet et petit légumes

ingrédients

- Oignons, crus
- g poulet
- kilogramme Riz
- Carottes crues
- Ail cru
- g Poisson, anchois, européen, cru
- ml Huile, olive, salade ou cuisine
- à soupe Persil
- Leafs Épices, laurier
- MAGGI Mameum Epices
- à soupe Racine de gingembre, crue
- g Poivre, banane, cru
- à thé Poivrons, piment fort, vert, cru

préparation

1. Couper la carotte et le poivron en petits morceaux
2. Couper le blanc de poulet en morceaux
3. Faire chauffer l'huile dans une marmite et y faire revenir l'oignon et l'ail hachés. Ajouter les morceaux de blanc de poulet et laisser dorer.
4. Ajouter les morceaux de carottes et de poivrons et les petits pois. Assaisonner de poivre, gingembre, piment doux, le persil haché et les cubes MAGGI. Mouiller avec l'eau et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajouter le riz et laisser cuire.

Nutrition

| | |
|-------------------|-------------|
| Les glucides | 148,18 g |
| Énergie | 816,89 kcal |
| Les graisses | 12,45 g |
| Fibre | 5,65 g |
| Protéine | 25,59 g |
| Graisses saturées | 2,31 g |
| Sodium | 1160,39 mg |
| Les sucres | 4,27 g |

50 Minutes

6