



BŒUF AU KANKANKAN

ingrédients

- kilogramme Boeuf, Nouvelle-Zélande, importé, fabrication de boeuf, cru
- g Beurre sans sel
- Feuille Épices, laurier
- grand Oignons, crus
- à soupe Jus de citron, cru
- à thé Huile, olive, salade ou cuisine
- à soupe Épices, piment de la Jamaïque, moulu
- L Eau
- g MAGGI Tablette 24(60x10g) CI

préparation

1. Coupez les oignons en rondelles et mettez-les dans une casserole avec l'huile et le beurre. Faites cuire 5 minutes à feu doux.
2. Ajoutez-y la viande assaisonnée avec les 2 Maggi et saupoudrez de kankankan.
3. Arrosez de jus de citron et d'eau, ajoutez le laurier et couvrez. Laissez cuire à feu doux au four environ 2h30 en retournant régulièrement.
4. Sortez du four, disposez sur un plat et coupez en tranches. Versez le jus et les oignons sur le bœuf bien chaud puis servez avec l'accompagnement de votre choix.

Nutrition

Les glucides	12,68 g
Énergie	357,73 kcal
Les graisses	18,55 g
Fibre	2,4 g
Protéine	36,94 g
Graisses saturées	9,16 g
Sodium	846,49 mg
Les sucres	4,66 g

172 Minutes

6