

Chili sin Carne mit veggie minced

amidori



0,49 kg veggie minced
0,29 kg Zwiebelwürfel
0,01 kg Knoblauchpüree
0,26 kg Kidneybohnen TK
0,23 kg Mais TK
1,2 kg Dosentomaten
0,004 kg Cumin
0,008 kg Ingwerpulver
0,022 kg Paprikapulver
0,004 kg Chiliflakes
0,07 kg Zuckerrübensirup
Salz

Cook & Serve Cook & Hold
Cook & Chill Cook & Freeze
Sous vide Green Vac

Zwiebelwürfel und Knoblauchpüree in Öl glasig dünsten. Bohnen, Mais, Zuckerrübensirup und die passierten Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Das veggie minced in die Sauce geben und das Chili mit Salz, Ingwer, Paprikapulver und Chiliflakes abschmecken. Zum Schluss das fertige Chili sin carne nochmals aufkochen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp Das Gericht eignet sich perfekt zum Einmachen (Konservieren)!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1518 / 361	KJ / kcal
Fett	10,3	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,2	g
Kohlenhydrate	41,1	g
- davon Zucker	14,0	g
Eiweiß	31,0	g
Salz	0,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

• *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)

• die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung

• Änderungen und Irrtümer vorbehalten