



Riz sauté aux fruits de mer

ingrédients

- kilogramme Riz
- g Crevettes
- g écrevisses
- Tomates fraîches
- Oignons
- Ail
- Poivron Vert
- à thé Poivre noir
- MAGGI Tablet
- Carottes
- g haricots verts
- 1/2 1/2 Verre Huile de palme
- 1/2 1/2 L Eau

préparation

1. Découpez vos légumes nettoyez vos crevettes et écrevisses.
2. Mettez votre huile rouge sur le feu, et laissez légèrement chauffer. Versez tout vos légumes, ajouter deux verres d'eau, Attendez 10 minutes, et ajoutez votre riz, les écrevisses, et vos crevettes fraîches et sechées. Continuer la cuisson à feu doux.
3. Lorsque votre riz est presque cuit, ajoutez les cubes MAGGI Crevette et le poivre blanc et poursuivez la cuisson à feu doux pendant encore 15 min. Bonne dégustation

Nutrition

Les glucides	147,04 g
Énergie	704,88 kcal
Les graisses	2,13 g
Fibre	5,76 g
Protéine	20,8 g
Graisses saturées	0,54 g
Sodium	825,12 mg
Les sucres	5,58 g

40 Minutes

6