



Riz au poulet et petit légumes

ingrédients

- Oignons
- g de poulet
- kilogramme Riz
- Carottes
- Gousses d'ail
- g de petits pois
- ml d'huile
- à soupe Persil
- Leafs Laurier
- MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- MAGGI Mameum Epices
- à soupe Gingembre
- g Poivre
- à thé Piments

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	147,88 g
Énergie	815,38 kcal
Les graisses	12,43 g
Fibre	5,63 g
Protéine	25,56 g
Graisses saturées	2,31 g
Sodium	982,06 mg
Les sucres	4,17 g

⌚ 50 Minutes

⊕ 6