

ingrédients

- kg viande
- Moyen Oignons, gallois, crus
- Tige Romarin frais
- à thé Poivre noir
- Clous de girofle Gousses d'ail
- Petit Gingembre
- Médiums Tomates fraîches
- Piments
- Moyen Oignons
- Clous de girofle Gousses d'ail
- Oignons
- 1/2 1/2 à thé Poudre de graines de Citrouille
- à thé Curry
- à thé Romarin frais
- tasses Riz blanc à grain long, régulier, cru, non enrichi
- à soupe Huile de tournesol, riche en acide oléique (70% et plus)
- MAGGI Poulet

préparation

- Versez le chèvre fumé dans une casserole sur feu moyen, ajoutez l'oignon, le romarin frais, le poivre noir (1 cuillère à soupe), l'ail, le gingembre, 1 assaisonnement MAGGI, l'eau, remuez et portez à ébullition pendant 25 minutes.
- 2. Mélangez la moitié des tomates, du poivron, de l'oignon et de l'ail pour obtenir un mélange lisse et réservez. Faites chauffer l'huile végétale dans une casserole à feu moyen, ajoutez le chèvre fumé cuit et faites revenir 3 minutes, sortez et réservez.
- 3. Versez l'oignon émincé dans l'huile, ajoutez les graines de fenouil, remuez jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez les tomates concassées, remuez et laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez le mélange mixé, remuez et laissez mijoter 15 minutes.
- 4. Ajoutez la poudre de curry, le romarin moulu, le poivre noir (1 cuillère à soupe), 1 comprimé MAGGI Tablette, remuez et laissez mijoter 2 minutes.
- 5. Ajoutez le riz lavé, le bouillon de chèvre fumé, remuez, couvrez et laissez cuire 30 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez le chèvre fumé frit, mélangez et laissez cuire 5 minutes. Dafaduka de chèvre fumé prêt à servir.

Nutrition

Les glucides 61,36 g Énergie 447,44 kcal Les graisses 16,12 g Fibre 3,12 g 14,06 g Protéine 2,01 g Graisses saturées 112,88 mg Sodium 5,33 g Les sucres



(+) 6