Jollof facile à cuire

ingrédients

- tasses Riz Blanc
- à soupe Huile végétale
- Poivre
- Poivron rouge
- Tomates fraîches
- Poulet MAGGI
- 1/2 1/2 Oignons
- 1/2 1/2 à thé Curry
- 1/2 1/2 à thé Gingembre
- 1/2 1/2 à thé Thym
- à soupe Laurier
- tasses d'eau
- 1/2 1/2 à thé Gousses d'ail
- Grande cuillère pot de petit pois
- Poivron Vert

préparation

1. Nettoyer et couper en dés : carotte, poivron rouge et vert, haricots verts et réserver. Lavez et coupez les légumes (1 oignon, les tomates et le poivron frais) en morceaux, mettez-les dans un mixeur et mixez délicatement. Retirer et verser dans une casserole sur le feu et cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit sec. Mettre de côté.

2. Tranchez les oignons restants. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez l'oignon émincé, le curry, le thym, le laurier, le gingembre et l'ail, puis faites sauter pendant 3 minutes. Ajoutez les légumes mixés et cuits à la vapeur. Ajoutez l'eau, 2 MAGGI Poulet, le riz et faites sauter pendant 7 minutes.

3. Ajoutez les dés de légumes, les petits pois et remuez. Retirer du feu et verser dans une assiette allant au four. Couvrir de papier aluminium et cuire au four 30 minutes à 120°C. Écaillez à la fourchette de temps en temps.

Nutrition

Les glucides	49,6 g
Énergie	266,15 kcal
Les graisses	4,67 g
Fibre	4,58 g
Protéine	6,6 g
Graisses saturées	1,48 g
Sodium	758,02 mg
Les sucres	6,75 g

58 Minutes

6 Portions