

POITRINE DE POULET

avec carottes jaunes, riz basmati
et sauce aux herbes

Préparation pour 10 portions

Poitrine de poulet:

Viande de poulet avec herbes, huile et bouillons - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Pour une plus belle apparence, le moule en silicone peut être utilisé pour le remplissage. Saupoudré de poudre de paprika. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «poitrine de poulet» et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Carottes jaunes:

Carottes avec bouillon de légumes et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «carottes» et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Riz basmati:

Riz basmati avec eau et huile - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «pois» et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Sauce aux herbes:

Faire bouillir le sauce béchamel et goûter avec persil.

Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes. Servir avec la sauce.

Conseils de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.

Ingrédients	Poitrine de poulet
600 g	poulet, frit
100 ml	huile de colza
300 ml	bouillon de volaille
40 g	GELEA froid sel, poudre de paprika
Ingrédients	Carottes jaunes
750 g	carottes jaunes, congelé
250 ml	bouillon de légumes
40 g	GELEA froid sel, sucre
Ingrédients	Riz basmati
500 g	riz basmati, bien cuit
300 ml	eau froid
200 ml	huile
40 g	GELEA froid
Ingrédients	Sauce aux herbes
250 ml	sauce béchamel
250 ml	crème
5 g	persil haché

Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de environ 220 g:

Valeur calorifique/ Calories	1659 kJ/ 396 kcal
Lipides Dont saturé	30,5 g 8,5 g
Glucides Dont sucres	16,7 g 4,3 g
Fibres alimentaire	4,3 g
Protéines	12,6 g
Sel	0,5 g

