

SAUCISSES DE CHOUX

Avec chou frisé, pommes de terre frites
et Sauce à la marjolaine

Préparation pour 10 portions

Saucisses de choux:

Saucisses de choux avec viande de poulet de dinde, bouillons et herbes - 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. Saupoudr  de poudre de paprika. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «saucisse rôtie" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Chou frisé:

Le chou frisé de jardin - 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 « pinards" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Alternativement: Vous pouvez également utiliser une spatule ou un presse-pommes de terre.

Pommes de terre frites:

Pommes de terre frites avec bouillons, huile et herbes - 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. Saupoudr  de poudre de paprika. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «goulache" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Alternativement: utilisez une poche à douille jetable pour remplir un «cube» dans un moule en silicone et congeler.

Sauce à la marjolaine:

Le fini sauce porter à ébullition et assaisonner de marjolaine.

Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez   100 à 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 eine Périer-Zeit de 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.

Ingrédients

500 g

200 g

300 ml

40 g

Ingrédients

1000 g

40 g

Ingrédients

500 g

400 ml

100 ml

40 g

Ingrédients

500 ml

2 g

Saucisses de choux

saucisses de choux, fourré (  l'exclusion des pelles)
poitrine de dinde ou de poulet, fourré
bouillon de viande
GELEA froid
sel, poivre, moussa

Chou frisé

chou frisé cuit
GELEA froid

Pommes de terre frites

potatoes frites (frais ou congelé)
bouillon de légumes
huile
GELEA froid
sel, poivre, marjolaine

Sauce à la marjolaine

sauce rôtie
marjolaine (frais ou séché)

Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de environ 235 g:

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Valeur calorifique/ Calories | 1224 kJ/ 292 kcal |
| Lipides Dont saturé | 21,4 g 7,3 g |
| Glucides Dont sucres | 11,3 g 2,1 g |
| Fibres alimentaire | 5,7 g |
| Protéines | 11,2 g |
| Sel | 1,2 g |

