



Riz au gras aux rondelles de carottes

ingrédients

- à soupe Huile végétale
- Oignons
- Tomates
- 1/2 1/2 à thé Epices, curry
- 1/2 1/2 à thé Thym
- 1/2 1/2 à thé Gingembre
- 1/2 1/2 à thé Ail
- MAGGI Cube
- tasses Eau
- tasses Riz Blanc
- à soupe Pois Verts
- à soupe Maïs Sucré
- Carottes
- à soupe Laurier

préparation

1. Lavez et coupez les légumes (1 oignon, tomates, poivron rouge) en morceaux Versez dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse Versez dans une marmite et faites cuire à la vapeur Retirez, transférez dans un bol et mettre de côté. Lavez la carotte et coupez-la en rondelles. Placez-la dans un bol avec du maïs et des petits pois. Mettez de côté.
2. Tranchez l'oignon restant. Faites chauffer l'huile, ajoutez l'oignon émincé, le curry, le thym, la feuille de laurier, le gingembre haché, l'ail haché et mélangez pendant 3 min. Ajoutez les tomates, le poivron rouge et l'oignon cuites à la vapeur et mélangées. Frire pendant 7min en remuant régulièrement.
3. Ajoutez de l'eau et 5 MAGGI Cubes, puis laissez bouillir. Lavez et ajoutez le riz puis remuez. Couvrez et laissez cuire pendant 20min. Ajoutez la carotte, les petits pois, le maïs, remuez et couvrez. Laissez mijoter pendant 5min à feu doux.

Nutrition

Les glucides	50,28 g
Énergie	268,93 kcal
Les graisses	4,82 g
Fibre	3,87 g
Protéine	6,11 g
Graisses saturées	1,48 g
Sodium	888,06 mg
Les sucres	6,56 g

6 Portions