



T3003

Weissfleisch-sauce



3kg e

84g
PORTION

18

MONAT BEI -18°C

Zutaten

Fleisch 49% (Huhn, Kaninchen, Perlhuhn, Ente), Sonnenblumenöl, Karotten, Zwiebel, Weißwein, Sellerie, extra natives Olivenöl, Weichweizenmehl, Salz, Rosmarin, Pfeffer, Lorbeer.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kj 708 – Energie kcal 170 – Fett g 13,0 davon gesättigte Fettsäuren g 1,8 – Kohlenhydrate g 1,7 davon Zucker g 0,70 – Ballaststoffe g <0,5 – Eiweiss g 11,8 – Salz g 0,88

Zubereitung

Temperierminuten in der Pfanne: **4/5 Min**
Mikrowellen-Erholungsminuten: **14/15 min**
Einweichzeit im Wasserbad: **7/8 min**

Datenblatt

6-8g
FÜR STÜCKE

35mm
HÖHE EINES STÜCKS

