



Kürbis Steaks SV

Rezepturnummer:

04.10.044

Ausgangsmaterial:

1000 g Flaschenkürbis Kalebasse

Gewürze & Hilfsmittel:

60 g LAFINESS Chakalaka SG 187750

Ablauf der Verarbeitung:

Den Kürbis in Scheiben/Steaks schneiden und mit der Marinade marinieren.

In den Schrumpfbeutel geben, vakuumieren und garen.

Art. Nr: 990551 Schrumpfbeutel 250x450

Zubereitung:

Bei einer Temperatur von +83°C für 25 Minuten im Wasserbad garen.

Die gegarten Kürbis Steaks aus dem Beutel entnehmen.

LMIV:

Kürbis, Rapsöl, Speisesalz, Gewürze, Zucker, Tomatenmark, natürliches Aroma, Palmfett, Karotten, Weißkohl, Hefeextrakt

Analyse:

Brennwert KJ	215 KJ
Brennwert Kcal	52 Kcal
Fett	3,5 g
Gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	3,4 g
Zucker	0,7 g
Eiweiß	0,5 g
Natrium	0,3 g
Salz	0,8 g