



## Boeuf au curry thaï

### Ingrédients

- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- Beutel Huile de tournesol pure THOMY
- Niveau cuillère à café Huile de tournesol pure THOMY

### Préparation

1. Lavez le poivron, retirez les graines et la peau intérieure blanche et coupez-le en cubes. Nettoyez et lavez le chou chinois, retirez la tige et coupez-le en larges lanières. Nettoyez, lavez et coupez les oignons en rondelles. Lavez le filet de bœuf, séchez-le et coupez-le en lanières.
2. Laissez l'huile chauffer dans une poêle antiadhésive. Faites-y revenir le bœuf pendant environ 2 minutes. Retournez encore et encore.
3. Ajouter le paprika et les oignons nouveaux et la pâte d'épices et faire revenir environ 3 minutes. Tournez plus souvent. Incorporer le chou chinois et chauffer brièvement. Le riz au jasmin va bien avec cela.

🕒 19

⊕ 2

Kohlenhydrate	135.68 g
Energie	738.68 kcal
Fette	14.17 g
Protein	15.98 g