

INDISCHER GEMÜSESALAT BOMBAY



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

15 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.60

Nährwert pro Rezept

374 Kcal, 21 g Fett, 32 g KH

Zutaten

20 g Blumenkohl gekocht, röschchen

20 g Tomaten, würfeln

20 g Mais (Dose)

20 g Linsen, gekocht

20 g Kichererbsen, gekocht

20 g Erbsen (Dose od. TK)

10 g Frühlingszwiebeln, hacken

10 g Essig

20 g Sonnenblumenöl

2 g RedLine Südindien Curry

2 g Salz

RedLine Scharfmacher

1

zusammen vermischen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe