

# Goulash de bœuf hongrois à la tomate et pommes de terre fondantes

Ungarisches Rindergulasch mit  
Tomaten und Schmelzkartoffeln

Flexitarien | Flexitarisch



Cuisiné par | Gekocht von

bien Bon Sàrl  
Rte de La Maillardie 5  
CH-1680 Romont (FR)  
[www.bienbon.ch](http://www.bienbon.ch)

## Ingrédients | Zutaten

	%	De   Aus
Pomme de terre charlotte   Charlotte Kartoffel	27%	CH
Boeuf (joue)   Rindfleisch (Backe)	24%	CH
Oignon   Zwiebel	16%	CH
Tomate (pulpe)   Tomatenmark	13%	IT
Tomate (concentré)   Tomatenkonzentrat	4%	IT
Carotte orange   Orange Karotte	3%	CH
Poivron rouge   Rote Paprika	3%	NL
Eau   Wasser	3%	CH
Huile d'olive   Olivenöl	1%	IT
Ail   Knoblauch	<1%	ES
Paprika   Paprika	<1%	IL
Marjolaine   Majoran	<1%	CH
Piment d'espelette   Espelette-Pfeffer	<1%	FR
Cumin   Kreuzkümmel	<1%	FR
Sel blanc   Weisses Salz	<1%	CH
Amidon de maïs   Maisstärke	<1%	CH
Poivre blanc   Weisses Pfeffer	<1%	FR

## Allergènes | Allergenen

-  
-

## Nutriments | Nährstoffe

	/ 100g	460g (poids net)
Calories   Kalorien	110kcal	507kcal
Lipides   Fett	4g	18g
- Acide gras saturés   Gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Glucides   Kohlenhydrate	7g	33g
- Sucre   Zucker	2g	8g
Protéines   Eiweiß	11g	50g
Fibres   Ballaststoffe	2g	9g
Sel   Salz	0g	2g

## Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

## A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours / Tage