

ZAUK

www.zauk.pl

MEHEK BASMATI RICE

1121 Long Grain Aromatic Basmati Rice



✓ Extra Long Grain

✓ Natural Aroma

✓ Traditional Taste

✓ Finely Selected Grains

Net Weight: 5 kg
Product of Pakistan

REAP# 1-1-14-6442



ZAUK


www.zauk.pl

BASMATI RICE

Nutrition Information

Serving Size 1/4 cup (45 grams) Yield 3/4 cup cooked rice serving per container 100

Amount per Serving on Average per 100 gm Uncooked	Unit
Energy	334.0 Kcal
Proteins	6.5 gm
Carbohydrates	70.0 gm
Dietary Fiber	2.4 gm
Lipide	0.4 gm

 **Store Instruction:** Always store in a cool and dry place away from direct sunlight.

RYŻ BASMATI

Wartość odżywcza

Wielkość porcji: 1/4 kubka (45 gramów)
daje po ugotowaniu 3/4 kubka; 100 gramów:

Średnia ilość w porcji w 100 gramach nieugotowanego ryżu	Ilość
Energia	334.0 Kcal
Białko	6.5 g
Węglowodany	70.0 g
Błonnik pokarmowy	2.4 g
Tłuszcz	0.4 g

 **Sposób przechowywania:** Zawsze w chłodnym i suchym miejscu, z dala od światła słonecznego.

BASMATI REIS

Ernährung Information

Servieren von Sixe 1/4 Tasse (45 Gramm) Ergibt 3/4 Tasse gekochten Reis, der pro Behälter 100 serviert wird

Menge pro Servier im Durchschnitt pro 100 g ungekocht	Ilość
Energie	334.0 Kcal
Proteine	6.5 g
Kohlenhydrate	70.0 g
Ballaststoffe	2.4 g
Lipid	0.4 g

 **Aufbewahrungshinweis:** Immer an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren weg von direkter Sonneneinstrahlung.

WYPRODUKOWANE I SPAKOWANE DLA:

(Processed & Packed For:)

DEALIA Trade Sp zo.o.

Kazimierza Gierdziejewskiego 5, Magazyn 22

02-495 Warszawa

Tel. +48 579 157 295 | e-mail: info@dealia-trade.pl

COOKING METHODS

Soak in cold water for 30 minutes

OPEN PAN: Bring water to rolling boil,

add the rice stir gently. Cook

uncooked on medium heat till the rice is

tender. Drain excess water.

CLOSED PAN: Bring water and rice to

boil, cover pan and turn down to a gentle

simmer 15 mins. Turn off the heat and still

covered the pan for 5

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Moczyć w zimnej wodzie przez 30 minut

Bez przykrycia: doprowadź wodę

do wrzenia, dodaj ryż delikatnie

mieszając. Gotuj na średnim ogniu,

aż ryż będzie delikatny.

Odcedź nadmiar wody.

Pod przykryciem: Zagotuj wodę i ryż,

przykryj naczynie i przygrzej na wolnym ogniu

przez 15 minut. Wyłącz ogień i trzymaj pod

nakryciem jeszcze 5 minut.

KOCHMETHODEN

30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Offene Pfanne: Wasser zum Kochen bringen,

und der Reis leicht umrühren. Bei mittlerer

Hitze ungekocht kochen bis Der Reis ist zart.

Lassen Sie überschüssiges Wasser ab.

Geschlossene Pfanne: Wasser und Reis zum

Kochen bringen, Pfanne abdecken und 15

Minuten leicht köcheln lassen. Wende vom

Herd nehmen und die Pfanne noch 5 Minuten

lang abdecken.

Best Before/ Najlepiej spożyć przed/ Mindestens haltbar bis: 12/2025