

Kyllingespyd med bulgur pilavi

TILBEREDNING

Bulgur: se anvisningen på pakken

Når bulguren er kogt vendes den med pilavi sauce.

Kød/sauce: Prik hul i filmen. varmes i

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	860kJ / 205kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	12g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

93% kyllingelårkød, 13 g marinade (sukker, **sojasaucepulver (sojasauce (sojabønner, hvede, salt)**, maltodextrin (majs)), salt, gærekstrakt, modificeret tapiokastivelse, farvestoffer (E150a, E160c), maltodextrin (tapioka), **hvedemel**, fortykningsmiddel (E415), ingefær, surhedsregulerende middel (E330), kyllingeskind, hærdet palmeolie, modificeret tapiokastivelse, dextrose, salt, sukker, gærekstrakt, **Bulgur**(25%), **Sojabønner**, Rødløg, Tomater, salt,(5%), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Hvidlødspulver, honing, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG