

Mangokylling i rød curry med basmatiris

TILBEREDNING

Ris: Se anvisning på pakken.

Prik hul i folien og varm retten i ovn i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

100% Ris Basmati, Kokosmælk, vand(21%), Gulerødder, løg, selleri, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bænsespirer, 7% sukkerarter, 6% skyøresvampe, 6% babymais, Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt (18%), Vand, 100% puré af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), mango, Citronsaft, ingefær, Basilikum(1%), Rød tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteløg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Rapsolie, Chiliblader, Salt, Koriander, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG