

Vegetar chili med brune ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche

Ris. følg anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	710kJ / 169kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,3g
Salt	0,26g



INDEHOLDER

forkogte brune ris, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(14%), courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Rødløg(6%), helbladet spinat i kugler., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**mælk**), emulgator (**sojalecithin**), naturligvanilje aroma., rørsukker, **Paprika**, Timian, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Chipotle chili af økologisk oprindelse, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG