

Nigellapaneret kylling med kartofler og champignoner

TILBEREDNING

Kom kartofler og kylling på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten i ovnen

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,3g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., kyllinge inderfilet 60%, **hvedemel**, modificeret stivelse, salt, dextrose, græskarfrø, solsikkefrø, nigellafrø, rapsolie, vand, surhedsregulatorer: e331, e500, aromaer, hydrolyseret vegetabilsk protein, krydderier, krydderiekstrakter (27%), broccoli, Østershatte, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørhatte, hele (i variable mængder), **fløde**: emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Ærter, courgetter i tern, Vand, løg(2%), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi)., Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG