

Beef shahi korma med bulgur, bønner og hyben/æ

TILBEREDNING

Bulgur: Følg anvisningen på pakken.

Koldt tilbehør: Hyben/æble chutney

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	8,0g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Grønne bønner, **Bulgur**(22%), Kålvæd(20%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Vand, læg, hyben, **Æbler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Sukker, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), æbleeddike 5%, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt, spidskommen, Kanel, Koriander, Kardemomme, rød chili tern

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG