

# Kyllingeinderfilet m ris salat

## TILBEREDNING

Ris: følg anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	11g
Salt	0,74g



## INDEHOLDER

kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., 100% Ris Basmati, gnillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(5%), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid),. Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG