

Kyllingefrikassé med kartofler og grønt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	327kJ / 78kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,4g
Salt	0,80g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Vand, fløde, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, babykarotter, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Rødløg(2%), Ærter, Citronsaft, Rapsolie, Breddet persille, Salt, Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- SØNDAG