

Kyllingspyd m. majssalat, ris og chutney

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: majssalat og chutney

Ris: følg anvisningen på pakken.

Kom spyd på en bageplade, varm i ovn i 20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	883kJ / 210kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	8,4g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

66% Kylling, 34% chilli marinade (vand, sukker, **sojabønner**, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modificeret stivelse, eddike, chilipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), 100% Ris Basmati, ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **svovldioxid**, fremstillet af 57 g frugt/grønt pr. 100 g, samlet sukker 18 g pr. 100 g, majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, ingefær, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG