

# Stegt inderfilet med bulgur og grøn bønnesalat

## TILBEREDNING

Kog bulgur efter anvisning på pakken!

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

Bønnesalat kan nydes varm eller kold.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	838kJ / 200kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	15g
Salt	0,85g



## INDEHOLDER

kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., 34% sojabønner (blancherede), 33% sorte bønner (vand, sorte bønner, salt), 33% cannellini-bønner (vand, cannellini-bønner, salt), udblødte og kogte., **Bulgur**(22%), Vegetabilsk olie/rapé (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)(5%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG