

# Grillet nakkekotelet med ris salat

## TILBEREDNING

Ris: følg anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	759kJ / 181kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,5g
Salt	0,13g



## INDEHOLDER

Nakkekotelet. Vegetabilsk olie (raps, delvis hærde), krydderier (paprika, løg, peber, muskat, gurkemeje), salt., 100% Ris Basmati, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(5%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt, Nakkekotelet. Vegetabilsk olie (raps, delvis hærde), krydderier (paprika, løg, peber, muskat, gurkemeje), salt.

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG