

Kyllingespyd med bulgur pilavi

TILBEREDNING

Bulgur: se anvisningen på pakken

Når bulguren er kogt vendes den med pilavi sauce.

Kød/sauce: Prik hul i filmen. varmes i

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	745kJ / 177kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

kyllingebryst 95,6%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, **Bulgur**(22%), **Sojabønner**, Rødløg, Sukker, vand, **sojasauce** (23%)(vand, **hvede/hvete**, **sojabønner/sojabønner**), eddike, modificeret majsstivelse, salt, farve (E150d), Tomater, salt,(5%), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Hvidløgpulver, honing, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG