

Lammefrikadeller i tomat kebab hindi med bulgur

TILBEREDNING

Bulgur: følg anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	822kJ / 196kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	8,8g
Salt	1,8g



INDEHOLDER

Lammekød/kalvekød, **mælk**, løg, vand, **æggehvide**, rasp (**hvedemel**, salt), **hvedemel**, kartoffelmel, kartoffelflager, salt, gærekstrakt, krydderier., **Bulgur**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatæble aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163., Rapsolie, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), **Mandler**, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

2 PORTIONER - MANDAG