

Chana Masala med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i filmen
3. Varmes i 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	507kJ / 121kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,1g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

2 PORTIONER - MANDAG



INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), Vand, **Bulgur**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(16%),

skummetmælk og fløde, syrningskultur(10%), løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af; vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Kokosmælk, vand(1%), Krydderier (spidskommen/spisskummen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Salt, Rapsolie, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen,