

Vegetar chili med brune ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche

Ris. følg anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	704kJ / 168kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,2g
Salt	0,25g



INDEHOLDER

Brune ris (spor af GLUTEN), SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur (14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), helbladet spinat i kugler., Rødløg(6%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., courgetter i tern, Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK), emulgator (SOJAlécithin), naturligvanilje aroma., Sukker, Paprika, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt, Chiliblader, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG