

Marokkansk oksegryde med couscous og bønner

TILBEREDNING

Tilbered couscous efter anvisning på pakke

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	594kJ / 141kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,2g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

SOJABønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citrusskal og sort peber., Durum **HVEDEMEL**(20%), Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), Kalvekød, Gulerod, Tomater, salt (4%), løg, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Linser, peberfrugt, grillede auberginer i skiver, solsikkeolie, Rosiner, Citronsaft, ingefær, 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Koriander, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kanel, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG