

Blomkålsbøf m. basmatiris, indisk karry og julienn

TILBEREDNING

Kog risene efter anvisning på pakken.

Kom bøfferne på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	745kJ / 177kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,0g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Blomkål (39 %), RASP (HVEDEMEL, salt, gær), OST (13 %) (ÆG), solsikkekølle, vand, magsstivelse, HVEDEMEL, porre, FLØDE, SESAMFRØ 1 %, persille, jodiseret salt (salt, kaliumjodid), hvid peber., røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Basmati(20%), Vand, Kokosmælk, vand(10%), Rødløg(4%), Tomater, salt(2%), Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Karry, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG