

# Paprikagryde med brune ris og blomkål

## TILBEREDNING

Ris: følg anvisningen på pakken  
Paprikagryde: Prik huller i film. -  
Varm 25-30 min v. 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,2g
Salt	0,40g



## INDEHOLDER

Blomkål, **Brune ris** (spor af GLUTEN), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Østershatte, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørhatte, **SØDMÆLK**, courgetter i tern, leg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekølle, Tomater, salt, Rapsolie, Paprika, **Paprika**, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG