

# 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 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	691kJ / 165kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,7g
Salt	0,54g



## 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(17%), Vand, Kokosmælk, vand(8%), Rødløg(4%), Tomater, salt (2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Brodblet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Karry, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG