

Marineret kyllingeinderfilet m. vilde ris og grønt

TILBEREDNING

Kog risen efter anvisning på pakken.

- 1: Kom kylling på en bageplade
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	734kJ / 175kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	11g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

Marineret kyllingeinderfilet 38% (Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup., Veg. fedt (raps, palme), havsalt (9%), krydderier, hvidløg, løg, paprika, sukker, krydderier og urter, peber, rosmarin, gærestrakt, basilikum, Merian, krydderiekstrakt.(12%)), Ris Vilde Mix, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekolie., courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(5%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt