

Marokkansk gryde med kogt bulgur og naanbrød

TILBEREDNING

Bulgur: Se anvisning på pakken

1. Varm ovnen op til 180°C
2. Prik hul i filmen (brød tages ud af pakken)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	756kJ / 180kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	9,1g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

BULGUR(24%), **HVEDEMEL** (med calciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapese, gær, eddike, hævemiddel (diphosphat, natriumcarbonat, calciumphosphat), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, Kyllingsbrystfilet (98%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(15%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(15%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(3%), Vand, Rødløg(6%), **MANDLER**, 96,3% abrikos tern , 3,5% rismel, 0,2% **SVOLDIOXID** (E220, Citronsaft, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), honing, vand, hvidløg 16 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , spidskommen, Kanel, Koriander, Gurkemeje, Nelike.