

Indisk dahl hertil Raita og naanbrød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Raita

1. Forvarm ovnen til 200 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 25-30 min. Brød lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,3g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

-- ONSDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(24%), Tomat (70%), Tomatjuice og suhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(19%), Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur (14%), **HVEDEMEL** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, Linser, Vand, Agurk(5%), leg, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pestilnøk, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt, Koriander, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, spidskommen, Mynte, Citronsaft, Koriander, Kardemomme, **cayennepeber**, Chilliager, Kanel