

Grøntsagsbøf med bulgur, tomatsauce og julienne

TILBEREDNING

Kog bulgur 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	594kJ / 142kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	4,0g
Salt	1,2g

INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering **SPELT**mel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**, solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grønssagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidlegspulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidlegspulver, knust ingefær, sort peber, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, **BULGUR**(20%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Vand, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) ., **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatåle aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E-163, 49% grønssagsbouillon (afkog af, vand, gørensager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønssagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi) ., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG