

Samosa med bulgur pilavi og blomkål

TILBEREDNING

Se anvisningen på bulgur.

1. Kom samosa på bageplade
2. Prik hul i filmen på blomkål/sauce
3. Varmes 25-30 min. ved 180°C. -

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	736kJ / 175kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,4g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Blomkål, **BULGUR**, Rødløg, Tomater, salt (8%), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lovstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Hvidlegspulver, honing, Peber, sort, Salt