

Indisk vegetar curry med søde kartofler hertil brun

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Cashew nødder

Kog risene efter anvisning på pakken.

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	854kJ / 203kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	6,1g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

Brune ris (spor af GLUTEN), Søde kartofler i tern,(11%), courgetter i tern, Vand, **CASHEWØDDER**, salt, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havessalt, Tomater, salt,(3%), løg, Rosmar, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pæstnak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin(1%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , ingefær, spidskommen, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt, Kanel, Kardemomme, Muskatnød, Peber, sort