

Indisk dahl hertil æble/mynte raita

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Raita

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 581kJ / 138kcal |
| Fedt | 7,5g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 4,9g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 4,2g |
| Protein | 4,1g |
| Salt | 0,56g |

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(25%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende midlet: citronsyre (E-330)(20%), Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur, **HVEDEMEL** (med calciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ** salt, fennikel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, Linsær, Vand, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), læg, vand, salt, hvidvin, grønsags ekstrakt (gulrødt, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, Tomater, salt., Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allchående, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Karry, Mynte, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Koriander, Kardemomme, **cajennepæber**, Chilliager, Kanel