

# Græskargryde med bulgur og bønnemix

## TILBEREDNING

Bulgur: Følg anvisning på pakken.

Prik huller i filmen. Varm i ovnen v.

180°C.

i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,0g
Salt	0,14g

## INDEHOLDER

34% **SOJABønner** (blancherede), 33% sorte bønner (vand, sorte bønner, salt), 33% cannellini-bønner (vand, cannellini-bønner, salt), **BULGUR**, 100% Økologisk Græskar, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Kokosmælk, vand(10%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), helbladet spinat i kugler,, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Rødløg(1%), Karry, ingefær, Koriander, spidekommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier. , Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- **TIRSDAG**