

Karry kål med oksekød, hertil basmatiris og edam:

TILBEREDNING

Kog ris efter anvisningen på pakken.

Kold tilbehør: edamamebønner.

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	648kJ / 154kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	8,7g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Ris Basmati, hvidkål, Hakket oksekød(17%), Gulerod, peberfrugt(6%), lag Kokosmælk, vand(3%), Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, fre, spidskommen), vand, salt, hvidvin, grønsagskoncentrat (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikacoleoresin