

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og gnavegrønt

TILBEREDNING

Ris: følg anvisningen på pakken.

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min v. 180°C.

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,3g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur +75°C

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod (40%), agurk (20%), blomkål (20%), tomat (20%). **Brune ris** (spor af GLUTEN), porrer, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Champignon, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Vand, Hvidvin, **SULFITER**, vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, estragonekstrakt., Forårsløg, Citronsaft, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Peber, sort