

# Quinoabøf med vilde ris, karrysauce og grønt

## TILBEREDNING

Kog risen efter anvisning på pakken.

Kom quinoabøf på en bageplade.

Sauce & grønt: Prik hul i filmen.

Varm i ovn i ca. 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	3,5g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

## INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering **SPELT**mel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**, solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægpulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJASauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, Ris Vilde Mix, Vand, Gulerod, broccoli, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, læg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, silikæarter, peberfrugt(3%), majs, vand, salt, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, læg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, salt, hvidvin, grensagestrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsortat, fæstestof: paprikaoleoresin, Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort