

Marokkansk grøntsags gryde med bulgur og crør

TILBEREDNING

Kog bulguren efter anvisning på pakken

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,4g
Salt	0,19g

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, symyngeskultur(22%),
BULGUR(22%), courgetter i tern, Vand, peberfrugt, røde
guleredder 50%, gule guleredder 50%, (7%), Kikærter,
vand, salt, ascorbinsyre(7%), Tomat (70%), Tomatjuice
og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%),
Rødløg(2%), Appelsinjuice med frugtst. Soltørrede
abrikoser, risemel, Konservingsstof: E220, Tomater,
salt.(1%), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero
d, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret
kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel,
kalkumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, ingefær, vand,
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi), Korianderfrø,
Spidskommen, Paprika Edelstæs, Kanel Cassia,
Gurkemeje,Fennikel, Ingefær, Muskatnød, Chili,
Rosenblade, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
cayenpeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra
citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %,
fortykkingsmiddel (xanthangummi), honing, Gurkemeje,
Stjemeanis

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG