

# Vegetar chili med brune ris og creme fraiche

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche

Ris. følg anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	704kJ / 168kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,2g
Salt	0,25g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

## INDEHOLDER

**Brune ris** (spor af GLUTEN), **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur (14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), Røddag(6%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekølle., courgetter i tern, helbladet spinat i kugler., Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvaniljaroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, malfodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Chiliiflager