

Indisk vegetar med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

Kog bulgur efter anvisning på pakken!

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	7,1g
Salt	0,33g

INDEHOLDER

SQJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**(22%), Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Kokosmælk, vand, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, -leg, ærteprotein(2%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kanel, Gurkemeje, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG