

Samosa med bulgur og grove grøntsager

TILBEREDNING

Kog bulgur efter anvisning på pakken.

Kom samosa på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	685kJ / 163kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	4,7g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMELE, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, tomater i tern ca. 35%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%. **BULGUR**, **MANDLER**(1%), salt, 21,3 % grønsagspulver (pastinak, persillerod, løg, gulerod, champignon, porre, tomat, hvidløg) - maltodextrin, naturlig aroma, sukker, stivelse, rapsolie, stabilisator (guargummi), antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløgspulver