

Svinemørbrad i fad med grøntsager og bulgur

TILBEREDNING

Kog bulguren efter anvisningen på pakk

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen

i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	11g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

INDEHOLDER

Grisemørbrad, vand, salt, glucosesirup, dextrose, sort peber, aroma (aroma, maltodextrin, salt) sort peber ekstrakt, tomater i tern ca. 38%, 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% .
BULLGUR (25%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(5%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) ., Sukker, Salt, Peber, sort, Oregano.