

Karry kål med oksekød, hertil vilde ris og grønt

TILBEREDNING

Kog ris efter anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,2g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

Ris, Vilde Mix, hvidkål, Oksekød 100% (EU) (18%), GULEROD, GRØNKÅL, RØDKÅL, HVIDKÅL, Gulerod, peberfrugt(6%), løg, Kokosmælk, vand(3%), Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (korander, fira, spidskommen), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi).