

Falafler med stegte kartofler, gnavegrønt & hummi

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Hummus & gnavegrønt

Kom kartofler og falafler på en bageplade.

Varm retten i ovnen i 25-30 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	540kJ / 128kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,1g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, 75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (SESAMfropasta), vand, salt, hvidløgspulver, surhedsregulerendemediel (E330), konservering (E202), Grøntsager (43% kikærter, 26% leg), HVEDEMEL, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Gulerod