

Græskargryde med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

Bulgur: Følg anvisning på pakken.

Prik huller i filmen. Varm i ovnen v.

180°C.

i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,0g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- **SØNDAG**

INDEHOLDER

34% **SOJABønner** (blancherede), 33% sorte bønner (vand, sorte bønner, salt), 33% cannellini-bønner (vand, cannellini-bønner, salt), **BULGUR**, 100% Økologisk Græskar, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Kokosmælk, vand(10%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), spinat, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), Karry, ingefær, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Peber, sort, Salt