

Indisk vegetar med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

Bulgur: Se pakken.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	638kJ / 152kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	7,3g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

INDEHOLDER

BULGUR(24%), **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapssolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Kokosmælk, vand, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., leg, ærteprotein(2%), Linser, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbodepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (efkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvtikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kanel, Gurkemeje, Salt