

Kikærte curry hertil bulgur og brød

TILBEREDNING

Bulgur: Se på pakken.

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

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,1g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- **SØNDAG**

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(27%), **BULGUR**, Kokosmælk, vand(14%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(5%), Vand, løg, Tomater, salt.(2%), Karry, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort