

Chicken Tikka Masala med bulgur og mynte yoghurt

TILBEREDNING

Kold tilbehør: dressing

1. Se anvisningen på bulgur.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25 min i ovn 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	9,0g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- SØNDAG

INDEHOLDER

Kogt hønsekød, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Vand, blomkål, Vand, **kræmme**mælk, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., løg, Kokosmælk, vand(3%), solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jernfri olivenolie, citronsaftkoncentrat 2,2%, **SESAMFRØ**, mandarinssaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antitumpringsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Mynte, Salt, Koriander, Peber, sort