

Vegetar chili med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Bulgur: Se anvisning på pakken.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 25-30 min.

Koldt tilbehør: creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	606kJ / 144kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,7g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

BULGUR, SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Homogeniseret og helpasteuriseret **MÆLK**, **FLØDE**, kultur.(14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., helbladet spinat i kugler., Rødløg(7%), Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, malfodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Chilliagur, Peber, sort