

# Indisk linsegrøde m. bulgur, naan, chutney og ris

## TILBEREDNING

Bulgur: Se etiket.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min 180°C

Brød lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	930kJ / 221kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	32g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	6,7g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

## INDEHOLDER

Økologisk, knækket durumHVEDE (20%), kokosmælk, vand (18%), **hvædemel**, vand, solsikkeolie, salt, sukker, gær, hævemiddel (E500), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330 (14%), sukker, abrikoser (36%), mango (26%), vand, lag (2%), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmiddel: pektin og xanthangum, surhedsregulerende middel: citronsyre, ingefær, hvidløg, konserveringsmiddel: kaliumsorbat og antioxidant: **SVOVDIOXID**, chili, Linser, vand, **CASHEWNODDER**, salt, lag i tern, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt, Rapsolie, **koriander**, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alliehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kary, ingefær 28%, vand, maltodextrin, salt, palmefedt, eddike, sukker, citrusfibre, fortykningsmiddel (xanthangummi), salt, 21,3 % grønsagspulver (pastinak, persillerod, løg, gulerod, champignon, porre, tomat, hvidløg), maltodextrin, naturlig aroma, sukker, stivelse, rapsolie, stabilisator (guargummi), antioxidant (rosmarinekstrakt), spidskommen, Koriander, kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel