

Frikadeller m. karry-flødesauce, ris og smuglergrø

TILBEREDNING

Ris: Se etiket.

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.Retten varmes i 25-30 min.Blomkålsris varmes

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	550kJ / 131kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Grisekød 73% (EU), vand, løg, rasp (**HVEDEMEL**), **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, Gulerod, Økologiske Polerede Basmati Ris, blomkål, vand, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), æstprotein-iscolat (EU),citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Acetyleret distivelseadipat E 1422/waxy majs, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), æbler, løgpulver, koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, spidskommen/spidskummen, fennikel, sort peber., hvidløgpulver, Salt, Gurkemeje

-- **SØNDAG**