

Vikingegrøde med ris og brød

TILBEREDNING

Ris: Se på pakken.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 25-30 min.

Lun brød 10 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	890kJ / 212kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	34g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	8,4g
Salt	0,99g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL (indeholder ascorbinsyre, malt af KORN), surdej af **HVEDE** boghvede, vand, frøblending (solsikkekerner, hirse, gule/brune hørfrø, **RUG**), havsalt, gær, **HVEDEGLUTEN, HÅRDHVEDEMEL**, guar kernemel. Kan indeholde spor af sesam-, Parbollet ris, skinekump (12%), Champignon, Svinekød (min. 63%), vand, kartoffelstivelse, **SOJAprotein**, salt, ærtemel, leg, speæk, svær, stabilisator (E 451), krydderi- og urteekstrakter, krydderier, druesukker, glukosesirup, hydrolyseret majs- og **SOJAprotein**, sukker, surhedsregulerende middel (E 331), antioxidant (E 301, E300), konserveringsmiddel (E 250), lammetarm, svinetarm eller proteintarm, (8%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(5%), Vand, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), **GÆREKSTRAKT**, reg. (4%), **LETMÆLK** 1,5% fedt, (3%), leg, Tomater, salt (2%), vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkeskulpulver, glukose, maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e406, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331ii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a)(2%), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangumm), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Paprika-, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangumm), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3