

# Karry kål med oksekød, hertil vilde ris og nødder

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: nødder.

Kog ris efter anvisningen på pakken.

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,0g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

## INDEHOLDER

hvidkål, Ris Vilde Mx, Oksekød 100% (EU)(21%), Gulerod, peberfrugt(7%), **CASHENØDDER**, salt, læg, Kokosmælk, vand(4%), Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (korianter, fre, spidskommen), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi).