

Nachobøf m. ris, indisk karrysauce og grønt

TILBEREDNING

Ris: se pakken.

Bøffer: på en bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	814kJ / 194kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	29g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,8g
Salt	0,53g

INDEHOLDER

ris (20 %), løg (16 %), vand, cheddar ost (fra mælk) (12 %), vand, nacho chili panering (hvedemel, (hvedemel, calciumcarbonat, jern, niacin, tamin), majsmelet, chilipulver, persille, salt, sukker, gær), rapsolie, rød peber, tørret kartoffel, hvedemel (hvedemel, calciumcarbonat, jern, niacin, tamin) kartoffelstivelse, salt, jalapenos chilipasta (0.5 %) (grøn jalapenos chili, solsikkeolie), grentsagsbouillon (gulerod, porre, løg, hvidløg, salt, solsikkeolie, timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver, Parboiled ris(21%), Vand, Grønne bønner, **SOJAbønner** sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Kokosmælk, vand(5%), Rødløg(3%), Tomater, salt (2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG