

Chicken Jalfrezi (med brune ris)

Glutenfri og uden tilsat sukker - nøglehulsmærket

Ingredienser:

Chicken Jalfrezi* 268 g: Kyllinge overlår uden skind* 81g, haricots verts* 38g, løg* 37g, tomat*, vand, rød peber*, **yoghurt*** (laktosefri), rapsolie*, majs mel*, **fløde***, **smør*** (laktosefri), salt, hvidløg*, **karry***, æbleeddike*, koriander*, grøntsagsbouillon* (indeholder **selleri**), ristet løg* (løg*, rapsolie* og salt), kardemomme*, citronsaft*, stærk paprika*, sød paprika*, spidskommen*, sort peber*, muskatnød*, kanel*, cayenne*, ingefær*, anis*, fennikel* og nellike*.

Brune ris* 147 g: Vand, brune ris* og salt.

(* = økologisk ingrediens).

Smag: Stærk krydret asiatisk kødret.

Nettovægt: 415 g.

Indpakkingsmetode: I bakke indpakket i folie.

Mindst holdbar til: Et døgn efter den er åbnet.

Opbevaring: Ved -18°C

Tilberedning: Bakken tages ud af papemballagen, og prik 3-5 huller i plastfilmen. Efter opvarmningen fjernes plastfilmen og der røres rundt med en ske.

Almindelig ovn	Mikrobølgeovn
180 gr. C forvarmet	650W
20-25 minutter (optøet)	4-6 minutter (optøet)
30-40 minutter (dybfrossen)	8-10 minutter (dybfrossen)



Næringsindhold pr. 100 g:

Energi: 444 kJ / 106 kcal

Fedt: 3,3 g

Heraf mættede fedtsyrer: 0,7 g

Kulhydrat: 12 g

Heraf sukkerarter: 1,4 g

Protein: 5,8 g

Kostfibre: 1,9 g

Salt: 0,8

Med et naturligt indhold af sukker

www.Hanegal.dk
Hanegal@Hanegal.dk
Tlf: 8685 3672
Fax: 8685 3673
Resenbrovej 29
8600 Silkeborg