

## Enebærgryde (med grøn mos)

Glutenfri og uden tilsat sukker

### Ingredienser:

**Enebærgryde\* 200 g:** Svine nakkefilet\* 70g, **selleri\*** 41g, løg\*41g, **fløde\***, gulerod\*, majsmelet\*, **smør\*** (laktosefri), vand, salt, enebær\*, sort peber\* og rosmarin\*.

**Grøn mos\* 200 g:** Kartoffler\* 100g, grønkål\* 37g, pastinak\*, vand, kålroe\*, **smør\*** (laktosefri), salt, kartoffel granulat\*, muskatnød\*, sort peber\* og **sennepsmel\***,  
(\* = økologisk ingrediens).

**Smag:** Klassisk nordisk ret i flødesauce.

**Nettovægt:** 400 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: 481 kJ / 115 kcal  
 Fedt: 5,9 g  
 Heraf mættede fedtsyrer: 3,3 g  
 Kulhydrat: 9,8 g  
 Heraf sukkerarter: 1,6 g  
 Protein: 4,4 g  
 Kostfibre: 2,4 g  
 Salt: 1,0 g

[www.Hanegal.dk](http://www.Hanegal.dk)  
[Hanegal@Hanegal.dk](mailto:Hanegal@Hanegal.dk)  
 Tlf: 8685 3672  
 Fax: 8685 3673  
 Resenbrovej 29  
 8600 Silkeborg