

## Chicken Harissa

Glutenfri, mælkefri og uden tilsat sukker - nøglehulsmærket

### Ingredienser:

Kyllingekød\* 25%, rød peber\* 18%, champignon\* 14%, tomat\*, løg\*, vand, majsmelet\*, rapsolie\*, citronsaft\*, salt, hvidløg\*, grøntsagsbouillon\* (indeholder **selleri**), røget paprika\*, æbleeddike\*, spidskommen\*, koriander\*, **karry\*** (blandings krydderi med **sennep**), kardemomme\*, sort peber\*, muskatnød\*, kanel\*, chili\*, cayenne\*, anis\*, laurbærblad\* og nellike\*.

(\* = økologisk ingrediens).

**Smag:** Spicy nordafrikansk kyllingegryderet.

**Nettovægt:** 400 g.

**Indpakkingsmetode:** I bakke indpakket i folie.

**Mindst holdbar til:** Et døgn efter den er åbnet.

**Opbevaring:** Ved max 5°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
160 gr. C forvarmet 20-25 minutter	650W 4-5 minutter



### Næringsindhold pr. 100 g:

Energi: 383 kJ / 91 kcal  
 Fedt: 3,3 g  
 Heraf mættede fedtsyrer: 0,4 g  
 Kulhydrat: 7,4 g  
 Heraf sukkerarter: 2,6 g  
 Protein: 6,8 g  
 Kostfibre: 2,3 g  
 Salt: 0,8  
 Med et naturligt indhold af sukker

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