

## Dahl

### Ingredienser:

Tomatpure\* 36%, tomat\* 27%, røde linser\* 18%, løg\*, hvidløg\*, ingefærpure\* (ingefær\*, vand og salt), olivenolie\*, krydderimix\*, salt, **sennepspulver\***, gurkemeje\*, kommen\*, cayenne\* og kardemomme.

(\* = økologisk ingrediens).

**Smag:** Linsegryde med krydderier fra østen bl.a. kardemomme.

**Nettovægt:** 400 g.

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

**Holdbarhed:** 30 dage og 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: 464 kJ / 110 kcal
Fedt: 2,5 g
Heraf mættede fedtsyrer: 0,3 g
Kulhydrat: 15,0 g
Heraf sukkerarter: 2,1 g
Protein: 5,8 g
Salt: 1,2 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