

Gullasch med Rodfrugtmos

Glutenfri, Laktosefri og uden tilsat sukker

Ingredienser:

Gullasch* 230g: Skært oksekød* 33%, tomat*, vand, **Selleri***, rødbede*, olivenolie*, majsmelet*, gulerod*, hvidløg*, sød paprika*, æbleeddike*, spidskommen*, sort peber*, enebær*, laurbærblad*, nellike*

Rodfrugt mos* 200g: Kartofler* 52%, vand, pastinak* 13%, kålroe* 7%, **smør*** (laktosefri), salt, kartoffelfibre*, sort peber*, muskat* og **sennepsmel***.

(* = økologisk ingrediens).

Smag: Magert oksekød med enebær spidskommen, samt kartoffelmos med rodfrugter.

Nettovægt: 430 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: 390 kJ / 93 kcal
 Fedt: 3,3 g
 Heraf mættede fedtsyrer: 1,0 g
 Kulhydrat: 9,8 g
 Heraf sukkerarter: 1,6 g
 Protein: 5,2 g
 Kostfibre: 1,8 g
 Salt: 0,8 g
 Med et naturligt indhold af sukker.

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