

## Boller i karry med brune ris

### Glutenfri og uden tilsat sukker

#### Ingredienser:

**Kylling sauce\* 220g:** Vand, æble\* 10%, **fløde\*** 7%, løg\*, rismel\*, majsmele\*, **smør\***, karry\* (blandingskrydderi med bl.a. **sennepe\***), salt, grøntsagsbouillon\* (indeholder **Selleri\***), **Høsekødboller\* 60g:** Høsekød\*, vand, løg\*, ærtemel\*, tapiokamel\*, salt, hvidløg\* og sort peber\*.

**Brune ris\* 150g:** Vand, brune basmati ris\* og salt.

(\* = økologisk ingrediens).

**Nettovægt:** 430 g.

**Indpakkingsmetode:** 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: 556 kJ / 132 kcal
Fedt: 4,4 g
Heraf mættede fedtsyrer: 2,2 g
Kulhydrat: 17,0 g
Heraf sukkerarter: 1,6 g
Protein: 5,1 g
Kostfibre: 1,4 g
Salt: 0,8 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