

Grøntsagscurry med kikært

Vegetarisk, glutenfri, mælkefri og uden tilsat sukker

Ingredienser:

Kikært* 13%, kokosmælk*, vand, æble* 9%, **selleri*** 8%, gulerod* 8%, spinat* 6%, løg*, porre*, pastinak* 4%, appelsinsaft*, kokosmel*, karry*, (indeholder **sennep**), hvidløg*, rød peber, salt, olivenolie*, majsmelet*, havtorn*, kanel*, muskatnød*, allehånde*, ingefær*, kardemomme, cayennepeber* (* = økologisk ingrediens).

Smag: Mild indisk inspireret smag med kikært.

Nettovægt: 400 g.

Indpakningsmetode: 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: 456 kJ / 102 kcal
Fedt: 4,7 g
Heraf mættede fedtsyrer: 2,8 g
Kulhydrat: 12 g
Heraf sukkerarter: 3,7 g
Protein: 3,3 g
Kostfibre: 3,5 g
Salt: 0,8 g
Med et naturligt indhold af sukker.

www.Hanegal.dk
Hanegal@Hanegal.dk
Tlf: 8685 3672
Finlandsvej 12
6100 Haderslev

