

## Grøntsagscurry

**Vegetarisk, glutenfri, mælkefri og uden tilsat sukker**

### Ingredienser:

Kikærter\*(14%), vand, kokosmælk\*(12%), æbler\*(7%), butternut squash\*(7%), kartofler\*, spinat\*, gulerod\*, **knoldselleri\***, løg\*, porre\*, hvidløg\*, appelsinjuice\*, paprika\*, mild karry\*, olivenolie\*, salt, majsmele\*, stærk karry\*, havtorn\*, kanel\*, muskat\*, kardemomme\*, ingefær\*, allehånde\*, cayennepeber\*.

\* = økologisk ingrediens.

**Nettovægt:** 400 g.

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

**Holdbarhed:** 30 dage og et døgn efter den er åbnet.

**Opbevaring:** Ved 5°C

**Tilberedning:** Bakken tages ud af papemballagen, og prik 3-5 huller i plastfilmen. Efter opvarmningen fjernes plastfilmen.

Almindelig ovn	Mikrobølgeovn
160 gr. C forvarmet	650W
Optøet: 18-20 minutter	Optøet: ca. 4 minutter
Dybfrossen: 25-30 minutter	Dybfrossen: ca. 8 minutter



Næringsindhold pr. 100 g:
Energi: 368 kJ / 88 kcal
Fedt: 3,2 g
heraf mættede fedtsyrer: 2,1 g
Kulhydrat: 11 g
heraf sukkerarter: 3,0 g
Protein: 2,3 g
Salt: 0,04 g
Med et naturligt indhold af sukker

[www.Hanegal.dk](http://www.Hanegal.dk)  
[Hanegal@Hanegal.dk](mailto:Hanegal@Hanegal.dk)  
Tlf: 8685 3672  
Finlandsvej 12  
6100 Haderslev