

Kartöfluverksmiðja Þykkvabæjar hf.
Austurhraun 5. 210 Garðabæ, ICELAND
Sími: 564-1155
e.mail: thykkvabaejar@thykkvabaejar.is
www.thykkvabaejar.is



Útgefið: 19.02.2021

BÓNUS Austurlenskur grænmetisréttur

Vörulýsing

Rétturinn er tilbúinn til upphitunar beint úr kæli.

Magn

1kg

Geymsluskilyrði

Kælivara, 0-4°C

Matreiðsluleiðbeiningar

Rífið plastfilmuna af skálinni og bakið í ofni við 180°C í 15 mínútur eða hitið í örbylgjuofni í 3 mínútur.

Innihaldsefni

Kókosmjólk (kókosmjólk (kókosneta, vatn), vatn), kartöflur, blómkál, gulrætur, laukur, kjúklingabaunir (kjúklingabaunir, vatn, salt, þráavarnarefni (E300)), paprika, blaðlaukur, **SELLERÍ**, vatn, chili mauk (chili, salt, sýrustillir (E260, E330), rotvarnarefni (E211)), umbreytt maíssterkja, karrí (kóríander, túrmerik, grikkjasmári, chili, cumin, engifer, hvítlaukur, rísmjöl, salt), grænmetiskraftur (salt, maltódestrín, sterkja (maís og kartöflu), sykur, gerþykkni, grænmeti (laukur, gulrætur, blaðlaukur), bragðefni, gulrótarsafi þurrkaður, krydd), kryddblanda (joðsalt, sykur, maltódestrín, bragðefni, pálmafiti, gerþykkni, krydd, þráavarnarefni (E341)), kóríander, trefjar úr sykurreyr, túrmerik.

Næringargildi

Næringargildi	100 g
Orka	392KJ 93kkal
Fita	5,1g
- Þar af mettuð fita	4,5g
Kolvetni	8,4g
- Þar af sykurtegundir	2,5g
Prótein	2,9g
Salt	0,7g