

Palak Paneer -tyyppinen tofu-pinaaättipata

- 1 pss

4 dl

200 g

250 g

2 dl

1

1

1 rkl
- Jalostajan Intian pata -aineisia vettä pakastepinaattia maustamatonta tofua kaurakermaa sipuli valkosipulinkynsi tomaattipyrettä öljyä paistamiseen

Pilko sipulit ja kuullota niitä kattilassa öljyssä muutama minuutti. Lisää vesi kattilaan. Kun vesi kiehuu, lisää pata-aines ja pakastepinaatti. Keitä hiljalleen kannen alla n. 17 min välillä sekoittaen. Sillä välin kuuttoi tofu ja ruskista pannulla öljyssä. Lisää paistettu tofu ja kaurakerma pataan. Kuumenna vielä kiehuvaksi ja anna tekeytyä kannen alla n. 5 min. Voit valmistaa padan myös käyttäen ruokakermaa ja tofun sijaan leipäjuustoa tai paneer-juustoa.

Parasta ennen / Bäst före:

Ravintosisältö/Näringsvärde	100 g
Energiaa/Energi	1480 kJ / 349 kcal
Rasvaa/Fett,	2,9 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja/	
varav mättade fettsyror	1,7 g
Hiilihydraattia/Kolhydrat	73 g
josta sokereita/ varav sockerarter	10 g
Ravintokuitua/Kostfiber	3,3 g
Proteiinia/Protein	6,0 g
Suolaa/Salt	4,2 g
Laktoosia/Laktos < 0,01 g / 100 g	



Valmistaja / Tillverkare: Oy Lunden Ab Jalostaja, Pansontie 45, 20210 Turku/Åbo, Finland
Kuluttajapalvelu / Kundenservice: puh./tfn 010 320 7878, arkisin/vardagar klo/kl 10–13 kuluttajapalvelu@jalostaja.fi • www.jalostaja.fi



JALOSTAJA



INTIAN PATA

INDISK GRYTA



Tarjoiluohdotus/ Serveringsförslag

**LISÄÄ VAIN
JOGURTTI JA KANA TAI
KASVISVAIHTOEHTO!**

Tillsätt yoghurt och kyckling
eller ett vegetariskt alternativ!

2-4 **ANNOSTA** **165 g** **LAKTOOSITON**
Portioner Laktosfri

17 min

JALOSTAJA

INTIAN PATA

INDISK GRYTA

Maistuva kotiruoka voi syntyä myös hetkessä ja helposti! Herkullisen maun ja korkean laadun takaa kotimainen Jalostaja.

Smaglig husmanskost kan också vara snabb och enkel att tillreda! Den goda smaken och höga kvaliteten garanteras av inhemska Jalostaja.

Valmistusohje:

Ruskista 300 g broilerin fileesuikaleita padassa. Lisää 5 dl vettä, pussin sisältö ja sekoita. Anna kiehua hiljalleen n. 17 min välillä sekoittaen. Lisää lopuksi 0,5 dl kreikkalaista jogurttia ja anna padan vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Tillagning:

Bryn 300 g kycklingfiléer i grytan. Tillsätt 5 dl vatten, päsens innehåll och rör om. Låt sjuda ca 17 min och rör om då och då. Tillsätt slutligen 0,5 dl grekisk yoghurt och låt grytan stå och dra en stund före servering.

Riisi-kasvis-mausteseos

Ainesosat: Riisi (42 %), maltodekstriini (maissi), mausteet (paprika 2 %, tomaatti 2 %, korianteri, juustokumina, inkivääri, kurkuma, sarvipala, cayennepipuri, kaneli, muskottipähkinä, kardemumma), sokeri, muunnettu maissitärkkelys, suola, kookoshiutale (2 %), aromit, kasviöljy (rapsi). Kasviksia 4 %. Ohjeen mukaan valmistetun padan suolapitoisuus on n. 0,8 %. Tuote saattaa sisältää jäämiä gluteenista, sinapista ja maidosta. LAKTOOSITON.

Ris-grönsaks-kryddmix

Ingredienser: Ris (42 %), maltodektriini (majs), kryddor (paprika 2 %, tomat 2 %, koriander, spiskummin, ingefära, gurkmeja, bockhornklöver, cayennepeppar, kanel, muskotnöt, kardemumma), socker, modifierad majsstärkelse, salt, kokosflinga (2 %), aromer, växtolja (raps). Grönsaker 4 %. Salthalten i produkten tillagad enligt receptet är ca 0,8 %. Produkten kan innehålla spår av gluten, senap och mjölk. LAKTOOSFRI.

Säilytys: Kuivassa paikassa, huoneenlämmössä.
Förvaring: Torrt, i rumstemperatur.