

[FI] RIISI-KASVIS-MAUSTESEO. PATA-ATERIA-AINEKSET.

AINESOSAT: riisi 59 % (EU), kuivatut kasvikset 25 % (ruskea papu, tomaatti, sipuli, paprika, porkkana) (EU ja ei-EU), perunatärkkelys, suola, kovettamaton palmurasva, **vehnä**jauho, hiivauute, **soija**proteiinihydrolysaatti, sokeri, valkosipuli, väri (E150a), curry (sis. **sinappi**), oregano, cayennepippuri, mustapippuri.

[SE] RIS-GRÖNSAKS-KRYDDBLANDNING. INGREDIENSER FÖR GRYTRÄTT.

INGREDIENSER: ris 59 % (EU), torkade grönsaker 25 % (bruna bönor, tomat, lök, paprika, morot) (EU och icke-EU), potatisstärkelse, salt, ohärdat palmfett, **vetemjöl**, jästextrakt, **soja**proteiinihydrolysat, socker, vitlök, färgämne (E150a), curry (inneh. **senap**), oregano, cayennepeppar, svartpeppar.

RAVINTOSISÄLTÖ / NÄRINGSINNEHÅLL

/ 100 g

Energia/Energi.....	1500 kJ / 360 kcal
Rasva/Fett.....	4,4 g
- josta tyydyttynyttä / varav mättat	1,3 g
Hiilihydraatit/Kolhydrat.....	69 g
- josta sokereita / varav sockerarter.....	7,2 g
Ravintokuitu/Fiber.....	5,0 g
Proteiini/Protein.....	10 g
Suola/Salt.....	5,0 g

Ohjeen mukaan (sis. 400 g jauhelihaa)
valmistetun tuotteen suolapitoisuus 0,7 %.
/
Salthalt i produkt som är tillagad enligt
anvisningen (med 400 g malet kött) 0,7 %.

SÄILYTYYS: kuivassa ja viileässä.
FÖRVARING: torrt och svalt.



VALMISTUS

Ruskista 400 g naudan jauhelihaa (10 %) paistokasarissa. Lisää 8 dl vettä. Kuumenna vesi kiehuvaksi ja sekoita joukkoon pussin sisältö. Keitä miedolla lämmöllä n. 20 min välillä sekoittaen. Anna ruoan vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Vinkki: valmista kasvisversio sekoittamalla kattilassa 9 dl vettä, 2 dl tummaa soja-rouhetta ja pussin sisältö. Keitä hiljalleen n. 20 min sekoittaen välillä.



TILLAGNING

Bryn 400 g malet nötkött (10 %) i en traktörpanna. Tillsätt 8 dl vatten. Värm vattnet till kokning och blanda i påsens innehåll. Koka på låg värme ca 20 minuter och rör om då och då. Låt rätten stå en stund före servering.

Tips: tillaga den vegetariska rätten genom att blanda 9 dl vatten, 2 dl mörkt sojakross och påsens innehåll i en gryta. Låt småkoka i ca 20 minuter, rör om då och då.



MUOVI
PLAST

190 g



6 4 1 6 4 8 5 8 9 5 8 2 8

Tokmanni Oy, Isolammintie 1, 04600 Mäntsälä
www.tokmanni.fi/asiakaspalvelu
Valmistettu Suomessa. / Tillverkad i Finland.