

Pata-aines/Grytingrediens:

KANARISOTTO

Riisi-kasvis-mausteseos

KYCKLINGRISOTTO

Ris-grönsaks-kryddmix

VINKKI!

**KÄYTÄ TÄYTTEENÄ
PAPRIKOISSA JA BURRITOISSA.**

KANARISOTTO
on täyteläinen
risottoruoka, joka sisältää
riisiä, herneitä ja omenaa.
Kokeile broilerin sijaan
tuoretta parsaa ja
voimakkaan makuista
juustoa.

VALMISTUS/GÖR SÅ HÄR:

- Ruskista n. 350 g broilerinlihaa suikaleina tai kuutioina pannulla.
- Bryn ca 350 g tärnat eller strimlat kycklingkött i en panna.
- Laita ruskistetut lihat kattilaan ja lisää 5 dl vettä, kuumenna kiehuvaaksi ja lisää pussin sisältö.
- Häll det brynta köttet i en kastrull och tillsätt 5 dl vatten, koka upp och tillsätt päsens innehåll.
- Anna kiehua hiljalleen n. 12 min silloin tällöin sekoittaen. Anna risoton vetäytyä 10 min ennen tarjoilua.
- Låt sjuda på svag värme ca 12 min, rör om då och då. Låt risotton stå 10 min före servering.

RAVINTOSISÄLTÖ/ NÄRINGSVÄRDE	Per 100 g. valmista risottoa/ färdig risotto**	Per port./ann (2,5 dl) valmista pataa/ färdig gryta**	Ri*** %
Energiaa/Energi	463 kJ 111 kcal	1616 kJ 386 kcal	19%
Rasvaa/Fett	4,1 g	14 g	20%
- josta tyydyttynyttä/varav mättat fett	2,0 g	6,9 g	35%
Hidihydraattia/Kolhydrater	9,5 g	33 g	13%
- josta sokereita/varav sockerarter	0,9 g	3,3 g	4%
Ravintokuitua/Fiber	0,3 g	1,2 g	
Proteiinia/Protein	8,7 g	30 g	60%
Suolaa/Salt	0,57 g	2,0 g	33%

* Laktoosia <1 g/100 g valmista risottoa./Laktos <1 g/100 g färdig risotto.

** Valmistettuna perusohjeen mukaan broilerilla (rasvaa 2 %).

Tillagad enligt basrecept med kycklingkött (fett 2 %).

*** Ri — Aikuisen keskiarvoikäntäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)/
Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal).

AINESOSAT: Pitkäjyväinen riisi, palmurasva, vihreä herne 4,8 %, maltodekstriini, laktoosi, omena 2,5 %, suola, maissitärkkelys, aromi, maitoproteiini, vähälaktoosinen kermajauhe 1,6 %, kurkuma 0,8 %, emulgointiaineet: E451, soijalesitiini. Riisi 54 %, kasvikset 7,4 % ja mausteet 2,6 %.

INGREDIENSER: Långkornigt ris, palmfett, gröna ärtor 4,8 %, maltodextrin, laktos, äpple 2,5 %, salt, majsstärkelse, arom, mjölkprotein, laktosfattigt gräddpulver 1,6 %, gurkanjeja 0,8 %, emulgeringsmedel: E451, sojalecitin. Ris 54 %, grönsaker 7,4 % och kryddor 2,6 %.

Parasta ennen/Bäst före: 3597-04
10105034154

Säilytys: Kuivassa, huoneenlämmössä

Förvaring: Torr, i rumstemperatur

Paino/Vikt: **172 g e**

Kierrätys/Källsortering: Pussi sekajätettiin./Päsen källsorteras som deponi.

Annosmäärä/ Antal portioner: 3

Määrä valmista tuotetta/Mängd färdig produkt: 7,5 dl

Markkinoija/Marknadsförs av: Continental Foods Finland Oy, PL/PB 241, 01531 Vantaa/Vanda

Kuluttajapalvelu/Konsumentservice: Puh./Tfn 0800-9-4443, www.blaband.fi

