

Butter Chicken med ris (ca. 520 g)

Butter Chicken			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	3079 kJ/ 733 kcal	Energi	592 kJ/ 141 kcal
Fedt	33 g	Fedt	6,3 g
Heraf mættede fedtsyrer	17,3 g	Heraf mættede fedtsyrer	3,3 g
Kulhydrater	73 g	Kulhydrater	14 g
Heraf sukkerarter	6,5 g	Heraf sukkerarter	1,3 g
Protein	35 g	Protein	6,7 g
Kostfibre	2,4 g	Kostfibre	0,5 g

Ingredienser:

Kogte Ris

Butter chicken: Kyllingelår u/ben, Hakkeede tomater, Løg, Græsk Yoghurt, Piskefløde, Smør, Tomatkoncentrat, Ingefær, Garam Masala, Hvidløg, Spidskommen, Peber mix, Gurkemeje, Kardemomme, Chiliflager, Nelliker.