

YELLOW LENTIL CURRY

Gelbes Linsencurry mit Reis, Kichererbsen und Gemüse

Yellow lentil curry with rice, chickpeas and vegetables

Curry jaune de lentilles avec du riz, des pois chiches et des légumes

ZUTATEN

LINSEN MIT LANGKORNREIS, KICHERERBSEN, GEMÜSE UND KOKOSNUSS-CURRY-SAUCE, GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Kichererbsen (14%), Reis gekocht (14%) (Langkornreis, Wasser, färbendes Lebensmittel: Kurkuma), Kokosnussextrakt (11%), rote Linsen gekocht (8%) (rote Linsen, Wasser), Zucchini (8%), Karotten (8%), Wasser, Blumenkohl (6%), Beluga Linsen gekocht (6%) (Wasser, Beluga Linsen), Gemüsepaprika (4%), Tomaten, Apfelmus (Äpfel, Glukose-Fructose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure), Zwiebeln, Stärke, Ahornsirup, Speisesalz, Gärungsmittel, Gewürze, Rapsöl, Tomatenmark, Knoblauch, Curry (enthält **SENF**), Zitronengras, Verdickungsmittel: Guarkernmehl. **Kann Spuren von Gluten, Ei, Milch, Cashewnüssen, Sellerie und Soja enthalten. QEAMER kann Allergenspuren von anderen Fertiggerichten eintragen.** Herkunft Zutaten: Langkornreis: Italien, rote Linsen: Türkei, Kanada; Beluga Linsen: Kanada, USA.

INGREDIENTS

LENTILS WITH LONG GRAIN RICE, CHICKPEAS AND VEGETABLES AND COCONUT-CURRY-SAUCE, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Chickpeas (14%), cooked rice (14%) (long grain rice, water, colouring foodstuffs: turmeric), coconut extract (11%), cooked red lentils (8%) (red lentils, water), zucchini (8%), carrots (8%), water, cauliflower (6%), cooked beluga lentils (6%) (water, beluga lentils), sweet peppers (4%), tomatoes, apple sauce (apples, glucose-fructose syrup, sugar, acidifier: citric acid; antioxidant: ascorbic acid), onions, starch, maple syrup, fermentation vinegar, table salt, spices, rapeseed oil, tomato paste, garlic, curry (contains **MUSTARD**), lemongrass, thickener: guar gum. **May contain traces of gluten, egg, milk, cashews, celery and soy. QEAMER may insert allergenic traces from other ready meals.** Origin: with non-UK ingredients; long grain rice: Italy; red lentils: Turkey, Canada; Beluga lentils: Canada, USA.

INGRÉDIENTS

LENTILLES AVEC DU RIZ LONG GRAIN, DES POIS CHICHES, DES LÉGUMES ET UNE SAUCE DE COCO ET CURRY, CUITS, PASTEURISÉS.

Ingrédients: Pois chiches (14%), riz cuit (14%) (riz long grain, eau, colorant alimentaire: curcuma), extrait de noix de coco (11%), lentilles corail cuites (8%) (lentilles corail, eau), courgettes (8%), carottes (8%), eau, chou-fleur (6%), lentilles béluga cuites (6%) (eau, lentilles béluga), poivrons (4%), tomates, compote de pommes (pommes, sirop de glucose-fructose, sucre, acidifiant: acide citrique; antioxydant: acide ascorbique), oignons, amidon, sirop d'érable, sel de table, vinaigre de fermentation, épices, huile de colza, concentré de tomate, ail, curry (contient **MOUTARDE**), citronnelle, épaississant: gomme de guar. **Peut contenir des traces de gluten, d'œuf, de lait, de noix de cajou, de céleri et de soja. Le QEAMER peut insérer des traces d'allergènes provenant d'autres plats cuisinés.** Origine: riz long grain: Italie; lentilles rouges: Turquie, Canada; lentilles béluga: Canada, États-Unis.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	503 kJ / 120 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	3.3 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	2.2 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	17 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	2.1 g
Eiweiss / Proteins / Protéines	4.0 g
Salz / Salt / Sel	0.90 g