

VEGGOFIX MEATY MINCE

EN Plant based alternative to minced meat

Ingredients: soy and wheat proteins, oat flour, wheat semolina, onion, garlic, maltodextrin, potato starch, smoked paprika, allspice, lovage, chili, thyme, cocoa, flavor enhancer: monosodium glutamate, salt, vitamin B12.

Contains soy and gluten. Produced in a facility that processes allergens such as peanuts, tree nuts, celery, mustard, sesame, lupine, sulfites, milk, egg, and fish. Store in a cool dry place.

Nutritional values for 100g dry blend: Energy 347Kcal/1465KJ, Fats 3.7g of which saturated fat 1.1g, Carbohydrates 29.4g of which sugars 3.8g, Fibers 9.8g, Protein 44.1g, Salt 1.7g, Potassium 1.0g, Vitamin B12 2.5µg

Nutritional values for 100g serving*: Energy 234Kcal/978KJ, Fats 8.7g of which saturated fat 1.3g, Carbohydrates 14.7g of which sugars 1.9g, Fibers 4.9g, Protein 22.1g, Salt 0.8g, Potassium 0.5g, Vitamin B12 1.25µg

*After preparation with water and sunflower oil

Preparation: Mix 200g of dry blend (1 pack) with 250ml (1 cup) of water. Let it hydrate over 3 minutes for a firmer mince. Pour 1-2 tbsp of oil in a frying pan or in the mixture (for baking). Make shapes like with minced meat. Fry for 6-12 min at medium heat or bake for 15-20 min at 200°C. Thin shapes cook faster. Stir fried mince is done in 5 min. Cook till golden brown for best results.

Produced in EU for VEGGOFIX FOODS SRL.

IS Plöntubundinn valkostur við hakkað kjöt

Innihald: soja- og hveitiprótein, haframjöl, hveiti semolina, laukur, hvítlaukur, maltóðextrín, kartöflusterkja, reykt paprika, kryddjurt, lopa, chili, timjan, kakó, bragðefni: monosodium glútamat, salt, vítamín B12.

Inniheldur soja og glúten. Framleitt í aðstöðu sem vinnur með ofnæmisvalda eins og jarðhnetur, trjáhnetur, sellerí, sinnep, sesam, lúpínu, súlfít, mjólk, egg og fisk. Geymið á köldum þurrum stað.

Næringargildi fyrir 100g þurrblöndu: Orka 347Kcal/1465KJ, Fita 3,7g þar af mettuð fita 1,1g, Kolvetni 29,4g þar af sykur 3,8, trefjar 9,8g, prótein 44,1g, salt 1,7g, kalium 1,0g, B12 vítamín 2,5µg

Næringargildi fyrir 100g skammt*: Orka 234Kcal/978KJ, Fita 8,7g þar af mettuð fita 1,3g, Kolvetni 14,7g þar af sykur 1,9, Trefjar 4,9g, Prótein 22,1g, Salt 0,8g, kalium 0,5, B12 vítamín 1,25µg

*Eftir undirbúning með vatni og sólblómaolíu

Undirbúningur: Blandið 200 g af þurrblöndu saman við 250 ml (1 bolli) af vatni. Leyfðu því að vökva í 3 mínútur fyrir stinnari hakk. Hellið 1-2 msk af olíu á pönnu eða í blönduna (til baksturs). Gerðu form eins og með hakki. Steikið í 6-12 mín við meðalhita eða bakið í 15-20 mín við 200°C. Þunn form eldast hraðar. Hrært hakk er tilbúið á 5 mín. Eldið þar til það er gullbrúnt til að ná sem bestum árangri.

Framleitt í ESB fyrir VEGGOFIX FOODS SRL.