

# Fish bites med basmatiris, indisk karrysauce og b

## TILBEREDNING

Ris: følg anvisningen på pakken.

Kom fisk på en bageplade.

Sauce og grønt: prik hul i filmen

Varm i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	690kJ / 164kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,4g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

## INDEHOLDER

Torsk (FISK) (55%), hvedemel (GLUTEN), vand, rapsole, salt, hvedestivelse (GLUTEN), rismel, hvedegluten (GLUTEN), kartoffelstivelse, gær, rapsole, surhedsregulerende middel (E524), majsmeel, valleprotein (MÆLK), Grønne bønner, Ris Basmati(21%), Vand, Kokosmælk, vand(7%), Rødløg(4%), Tomater, salt(2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodeksin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alliehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort