

# Fiskefrikadeller med kartofler, hollandaise og gnav

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gnavegrønt

Kom frikadeller på en bageplade

Kartofler & sauce: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	527kJ / 125kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,0g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- **TORS DAG**

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, 66 % fiskokød, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat lod, targar), løg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), solsikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier, Gulerod, Vand, rapsolie, modificeret stivelse, MÆLKEPROTEIN, SKUMMETMÆLKES- OG SØDMÆLKSPULVER, sukker, FISKEbouillon (salt, maltodextrin, rapsprotein, FISKEpulver, sukker, krydderi- og krydderurteekstrakter, porreeskivak), naturlig aroma, hvidvinseddike, salt, koncentreret citronsaft, løg, past, ÆGGEBlommer, eddike, SENNEPSMEL, krydderier.