

# Fiskefrikadeller med kartofler og persillesauce

## TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm i ovn v. 180°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,5g
Salt	2,5g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- **SØNDAG**

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, 66 % fiskokød, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat iod, targar), leg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), solsikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier, LETMÆLK 1,5% fedt (10%), Vand, kærnemælk, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort