

Fiskefilet med kartofler og persillesovs

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Sauce & kartofler: Prik hul i film.

Varm 25-30 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,9g
Salt	2,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Hvid fisk (**RØDSPÆTTE-TORSK**), **RAPS**, **HVED**Emel, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydder (indeholder **SENNEP**), Høvemiddel: E500, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(9%), 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, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort