

Pretzel panerede fiskenuggets med asiatisk rissal:

TILBEREDNING

Ris: Se på pakken- bland med grønt.

Kom fisken på en bageplade.

Grønt: Prik hul i film.

Varm ved 180°C. i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	819kJ / 195kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	31g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,5g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

INDEHOLDER

Torsk (FISK) (55%), hvedemel (GLUTEN), vand, rapsolie, salt, hvedestivelse (GLUTEN), rismel, hvedegluten (GLUTEN), kartoffelstivelse, gær, rapsolie, surhedsregulerende middel (E524), majsme, valleprotein (MÆLK), røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix, koriander, ingefær, citrongræs, skalotteløg, hvidløg, limeblade, rød chili.