

# Fiskefilet med kartofler og persillesauce

## TILBEREDNING

Kom fisk på en bageplade  
Kartofler og sauce: Prik hul i filmen.  
Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,0g
Salt	2,2g

Opbevares på køl 5+ grader  
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

## INDEHOLDER

Hvid fisk (RØDSPÆTTE-TORSK), RAPS, HVEDEmel, Vand, Palmeeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder SENNEP), Høvemiddel, E500, kartofler, salt, 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 (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, 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