

Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grø

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Urtedressing og gulerødc

Fisken kommes på bageplade.

Kartofler prik hul i filmen.

Varm retten i 20-25 min med 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,1g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, 66 % fiskekød, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat lod, tærger), løg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), solsikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier., Gulerod, Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), løg, ÆGGEBLOMME, sukker, eddike, salt, mod. stivelse, SENNEP stabilisator (guarkærnemel, xathan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma.