

Rugpaneret sejfilet med citronris, stuvet spinat og

TILBEREDNING

Kog ris efter anvisning på pakken.

Kom fisken på en bageplade.

Grønt: prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	843kJ / 201kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	32g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,4g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

Rensede fileter af Alaskasej (FISK) 55 % (Gødus chalcogrammus) mel (HVEDE, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYN** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HAVREGRYN**, 15 %, malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNEPSPULVER**, gær, malt af **KORN**, gærkemeje, Farbolet ris, spinat(15%), Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabilsk olie (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma (3%), **LETMÆLK** 1,5% fedt(2%), løg, salt, sukker, smagsforstærker (mononatriumglutamat), krydderier 4,1 % (sort peber, gærkemeje, selleri, peberfrugt), syre (citronsyre), vegetabilsk olie (palme), rød peberfrugt, aroma, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), persille, løg, Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker