

# Fiskefilet med kartofler og persillesauce

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kom fisk på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

## INDEHOLDER

kartofler, salt, 60% Alaskasej (FISK), 40% panering (HVEDEmel, HVEDEstivelse, rapsole, salt, krydderier, SOJApotein, sukker, tørret gær, fortykningsmiddel (E412), surhedsregulerende middel (E330, E550), emulgator (E450)), Vand, SØDMÆLK, majsstivelse, FLØDE 30% (uden taltose), 3% persille, grøntsagsbouillon (SELLERI), citronsaft, salt, sukker, hvid peber.

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Næringsindhold pr. 100g: |                 |
| Energi                   | 511kJ / 122kcal |
| Fedt                     | 3,7g            |
| Heraf mættede fedtsyrer  | 0,7g            |
| Kulhydrat                | 16g             |
| Heraf sukkerarter        | 0g              |
| Protein                  | 5,1g            |
| Salt                     | 0,25g           |

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

- - ONSDAG