

Fiskefilet med kartofler og persillesauce

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kom fisk på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,4g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- **SØNDAG**

INDEHOLDER

kartofler, salt, 60% Alaskasej (FISK), 40% panering (HVEDEmel, HVEDEstivelse, , rapsolie, salt, krydderier, **SOJAprotein**, sukker, tørret gær, fortykningsmiddel , (E412), surhedsregulerende middel (E330, E550), emulgator (E450)), **LETMÆLK** 1,5% fedt (7%), vand, delvis hærdet palmekærnsolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Vand, Bredsladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsalt, Sukker, Peber, sort