

Fiskefrikadeller m. kartofler, sauce hollandaise og

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Fiskedeller: prik hul i filmen.

Retten varmes i 25-30 min.

Koldt tilbehør: Gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	523kJ / 125kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,4g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Fisk (MØRKSEJ, TORSK) 60%, vand, HVEDEMEL, rapsolie, MÆLKEPULVER, kartoffelmel, salt, vegetabilsk fedtpulver (MÆLKEPROTEIN), løg, peber., Gulerod, Vand, rapsolie, modificeret stivelse, MÆLKEPROTEIN, SKUMMETMÆLKES- OG SØDMÆLKSPULVER, sukker, FISKEbouillon (salt, maltodextrin, rapsprotein, FISKEpulver, sukker, krydderi- og krydderurteekstrakter, porreeskrakt), naturlig aroma, hvidvinseddike, salt, koncentreret citronsaft, løg, past. ÆGGEBLOMMER, eddike, SENNEPSMEL, krydderier.