

Fiskenuggets med urtedressing, kartofler og rødbe

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kartofler og nuggets kommes på en bageplade.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,3g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Indbagte **KULMULEstykker** (Merluccius capensis/paradoxus) (55%), sammensat af stykker af **FISK**, panering (45%): **HVEDEmel**, Solsikkeolie, vand, majsme, stivelse (**HVEDE** og kartoffel), salt, dekstrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, krydderier (med **SOJA** og **SELLER**), Rødbede, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Rødløg(2%), Citronsaft, **SØDMÆLK** , **YOGHURTKULTUR**(1%), Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Bredbladet persille, Purløg, honing, ingefær, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **HVEDEMEL**, 6% **SENNEPSMEL**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202), Hvildgspulver, Løgpulver, Hvid peber., Salt