

Fiskefilet m. persillesauce, kartofler, ærter og bøn

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Læg fisken på en bageplade.

Prik små huller i folien.

Varm fisk, kartofler og sauce i ovnen i

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,2g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, 60% Alaskasej (FISK), 40% panering (HVE)Møl, HVEEstivelse, rapsole, salt, krydderier, SOJAProtein, sukker, tørret gær, fortykningsmiddel (E412), surhedsregulerende middel (E330, E550), emulgator (E450), Grønne bønner, ærter, LETMÆLK 1,5% fedt(7%), Vand, rapsole (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, løvestikke, 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 disivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort