

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	486kJ / 116kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,2g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Hvid fisk (RØDSPÆTTE-TORSK), RAPS, HVEDEmel, Vand, Palmolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydder (indeholder SENNEP), Høvemiddel: E500, vand, delvis hårdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, mælkprotein, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), LETMÆLK 1,5% fedt,(7%), Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distiveseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort