

Fiskefrikadeller m. kartofler, sauce hollandaise og

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Kom frikadeller på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Koldt tilbehør: Gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	538kJ / 128kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,3g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, 66 % fiskekød, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat lod, tærger), løg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), solsikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier, Gulerod, Vand, rapsolie, modificeret stivelse, MÆLKEPROTEIN, SKUMMETMÆLKES- OG SØDMÆLKSPULVER, sukker, FISKEbouillon (salt, maltodextrin, rapsprotein, FISKEpulver, sukker, krydderi- og krydderurteekstrakter, porresitrakt), naturlig aroma, hvidvinseddike, salt, koncentreret citronsaft, løg, past, ÆGGEBlommer, eddike, SENNEPSMEL, krydderier.