

Fish bites med vilde ris, indisk karrysauce og carc

TILBEREDNING

Ris: følg anvisningen på pakken.

Kom fisk på en bageplade.

Sauce og grønt: prik hul i filmen

Varm i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,0g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

Torsk (FISK) (55%), hvedemel (GLUTEN), vand, rapsolie, salt, hvedestivelse (GLUTEN), rismel, hvedegluten (GLUTEN), kartoffelstivelse, gær, rapsolie, surhedsregulerende middel (E524), majsmelet, valleprotein (MÆLK), babykarotter, Ris Vilde Mix(21%), Vand, Kokosmelk, vand(7%), Rødløg(4%), Tomater, salt(2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodeksin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort