

Fiskefilet med kartofler og persillesauce

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kom fisk på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

INDEHOLDER

kartofler, salt, 60% Alaskasej (FISK), 40% panering (HVEDEmel, HVEDEstivelse, , rapsolie, salt, krydderier, SOJApotein, sukker, tørret gær, fortykningsmiddel , (E412), surhedsregulerende middel (E330, E550), emulgator (E450)), Vand, SØDMÆLK, majsstivelse, FLØDE 30% (uden taltose), 3% persille, grøntsagsbouillon (SELLERI), citronsaft, salt, sukker, hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	5,1g
Salt	0,25g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG