

Fiskefrikadeller med kartofler, broccoli og dildsau

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Prik hul i film.og varm i 25-30 min.

Broccoli varmes 10 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	368kJ / 88kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,2g
Salt	0,58g

INDEHOLDER

kartofler, salt, Fisk (**MØRKSEJ, TORSK**) 60%, vand, **HVEDEMEJEL**, rapsolie, **MÆLKEPULVER**, kartoffelmel, salt, vegetabilsk fedtpulver (**MÆLKEPROTEIN**), løg, peber, broccoli, Vand, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(7%), vand, delvis hærdet palmekernerolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middeI (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), **FISK** 19,1%, maltodextrin, kartoffelstivelse, aromaer (inkl. **FISK, SELLERI**), salt, løgpuré, solsikkeolie, sukker, **FISKEFOND** 5,3%, hydrolyseret **HVEDEprotein**, hvidvin, terret **MÆLKEfedt**, citronsaft koncentrat, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, 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 distivelseadipat E1422/waxy majs, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- **SØNDAG**