

Fiskefrikadeller med kartofler, persillesauce og ko

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	361kJ / 86kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,2g
Salt	2,0g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, 66 % **fiskekød**, vand, rasp (**hvedemel**, salt tilsat iod, tørgær), løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, rapsolie, **mælkeerstatning (vallepulver (mælk)**, solsikkeolie, glukosesirup, **mælkeprotein**, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, kryddener., røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50% ., Vand, 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt (8%), **fiode**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret . Bredbladet persille(2%), Salt, Majsstivelse, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., rørsukker, Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG