

# Rugpaneret sejfilet med ovnbagte kartofler, krydder

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Krydderurtdressing

Kom fisk, kartofler og grønt på en bageplade.

Varm retten i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,0g
Salt	0,31g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Rensede fileter af Atlantiske (FISK) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (HVEDE, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), RUGGRYN 2 %, RUGMEL 1,5 %, HAVREGRYN 15 %, malt af HVEDE, HVEDESTIVELSE, salt, SENNEPSPULVER, gær, malt af KORN, gurkemeje, røde guleredder i strimler, gule guleredder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, skummetmælk og fløde, syrningskultur(9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggebommer, eddike salt, sennepsmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, sødmælk, yoghurtkultur(1%), Citronsaft, Purloeg, Bredbladet persille, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG