

Stegt fisk med stuvet spinat, kartofler og gulerods

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Råkost

Kom fisken på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,7g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Hvid fisk (Rødspætte - Torsk), **Rasp**, **Hvedemel**, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **sennep**), Hævemiddel: E500, kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Gulerod, spinat(9%), **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret,(3%), Vand, Iøg, Rapsolie, sæbeddike 5%, Citronsaft, rørsukker, Majstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG