

Rugpaneret alaskasej med brune ris, stuvet spinat

TILBEREDNING

Kog risen efter anvisningen på pakken.

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	726kJ / 173kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,7g
Salt	0,56g



INDEHOLDER

Rensede fileter af Alaskasej (**FISK**) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYD** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HAVREGRYD** 15 %, malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNEPSPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje, babykarotter, **forkogte brune ris**(22%), Champignon, spinat(6%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, løg, Termiseret økologisk **MÆLK**, salt, mælkesyrekultur, mikrobiel osteløbe, skimmelkultur, 49% grønsagsbouillon (afkog af; vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærbblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG