

# Fiskefilet hertil persillesovs, kartofler og grønt

## TILBEREDNING

1. Kom fisk på bageplade.
2. Prik hul i filmen på sauce, kartofler og gulerødder.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	4,9g
Salt	1,9g



## INDEHOLDER

Hvid fisk (Rødspætte - Torsk), **Rasp**, **Hvedemel**, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **sennep**), Hævemiddel: E500, kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Haricot verts, veksbenner 25 %, paprika, broccoli. Grøntsagerne er blancherede. Broccolien har en beskyttende vandglasering, 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt (7%), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af; vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangumi), Majsstivelse, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG