

Sprød fisk med brune ris, tomatsoUCE og grønt

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	610kJ / 145kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	6,1g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Hvid fisk (Rødspætte - Torsk), **Rasp.**, **Hvedemel**, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **sennep**), Hævemiddel: E500, Broccoli og gule gulerødder. Grøntsagerne er forkogte., **forkogte** brune ris(19%), Tomat (70%), Tomajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, 49% grønsagsbouillon (afkog af; vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Sukker, Tomater, salt., Vineddike (indeholder **sulfit**)., Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG