

Rugpaneret sejfilet med kartofler, stuved spinat og

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	430kJ / 102kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,5g
Salt	0,29g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid.(36%), 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 , Broccoli og gule gulerødder. Grøntsagerne er forkogte, spinat(10%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (3%), Vand, løg, Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).. Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

-- **TORS DAG**