

Fish and "chips" med kartoffelbåde, broccolislaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: broccolislaw og aoli

Fisk: på bageplade

Kartoffel: På bageplade.

Varm 20 - 25 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	821kJ / 195kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,6g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartoffel (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risme, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidlødspulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gørekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dekstrose, **Torskfilet (70%)**(Gadus Morhua), rasp (**hvedemel**), hvedemel, palmeolie, vand, citrusfibre, salt, krydderi(**sennep**), hævemiddel: E500, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300), 70% rapsolie, vand, 6% pasteuriserende æggeblommer, 5,5% hvidlø, estragoneddike, salt, sennepsmel, naturlig aroma, stabilisatorer (E412, E415), surhedsregulerende middel (E270), konserveringsmiddel (E202), antioxidant (E385).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

2 PORTIONER - MANDAG