

# Fiskefilet hertil persillesovs, kartofler og gulerødd

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,7g
Salt	1,9g

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Hvid fisk (**RØDSPÆTTE-TORSK**), **RAPS, HVEDE**mel, Vand, Palmecolie, Modstivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **SENNEP**), Hævemiddel: E500, Gule, røde og orange gulerødder., **LETMÆLK** 1,5% fedt (8%), Vand, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Bredbladet persillej(2%), Salt, Majsstivelse, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 15% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Sukker, Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- **TIRSDAG**