

# Rugpaneret sejfilet med kartofler, stuvet spinat og

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: posesalat- Tjek holdbarhe

Kom fisken på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	368kJ / 88kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,8g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%(36%), Rensede fileter af Ataskasej (**FISK**) 35 % (Gadus chalcogrammus), mel (**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYN** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HAVREGRYN** ,15 % malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNEPSPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje., spinat(14%), Gulerod, Vand, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(2%), læg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471,(2%), Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker