

# Rugpaneret sejfilet med citronris, stuvet spinat og

## TILBEREDNING

Kog ris efter anvisning på pakken.

Kom fisken på en bageplade.

Grønt: prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	738kJ / 176kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,8g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

## INDEHOLDER

Rensede fileter af Alaskasej (FISK) 55 % (Gædet chalcogrammus) mel (HVEDE, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYN** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HAVREGRYN**, 15 %, malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNESPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje, Ris Basmati, Grønne bønner, spinat(11%), Vand, **LETMÆLK** 1.5% fedt,(2%), Vegetabilsk olie/raps (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiextrakter (oleoresin(er)(muskatbomme, muskatnød, peber, koriander), løg, **Flede**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471,(1%), salt, sukker, smagsforstærker (mononatriumglutamat), krydderier 4,1 % (sort peber, gurkemeje, **selleri**, peberfrugt), syre (citronsyre), vegetabilsk olie (palme), rød peberfrugt, aroma, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), persille, løg., Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker