

Fyldt sejkrebnet m. kartofler og stuvet spinat

TILBEREDNING

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	383kJ / 91kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	3,5g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Sammensat stykker af SEJ(Falcataria virens) (41%) (SEJFILET (40%); HVEDEstivelse, majsstivelse, citrus fibre, HVEDE fibre); panering (33%); HVEDEmel, vand, rapsolie, kartoffelstivelse, salt, sukker, HVEDEgluten, gær, sauce (26%); porre (7%), vand, gulerod (5%), modificeret majsstivelse, FLØDEost (OST, SMØR, vand, KVARK, SØDMÆLKSpulver, MÆLKEprotein, ris- og kartoffelstivelse); VALLEpulver, HVEDEmel, FLØDE, salt, bouillon (salt, krydderier, dextrose); lægpulver, hvid peber. Forstegt i rapsolie. Enkelte ben kan forekomme, spinat(16%), Vand, LETMÆLK 1.5% fedt,(3%), læg, Fløde; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; Karagen; emulgator: E471,(2%), Acetyleret disivelsædpat E1422/waxy majs(0%), vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker