

# Rugpaneret sejfilet med asiatisk rissalat

## TILBEREDNING

Tilbered risene efter anvisning på pakke

Kom fisken på en bageplade.

Grønt: Prik hul i film.

Varm ved 180°C. i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	791kJ / 188kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	31g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

## INDEHOLDER

Rensede fileter af Alaskasej (FISK) 55 % (Gadus chalcogrammus) mel (HVEDE, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), RUGGRYN 2 %, RUGMEL 1,5 %, HAVREGRYN 1,5 %, malt af HVEDE, HVEDESTIVELSE, salt, SENNEPSPULVER, gær, malt af KORN, gærkemeje, røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix, koriander, ingefær, citrongræs, skailloteg, hvidløg, limeblade, rød chili.