

# Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grø

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Urtedressing & grønt

1. Fisken kommes på bageplade.
2. Kartofler prik hul i filmen.
3. Varm retten i 20-25 min med 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	690kJ / 164kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,0g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, MØRKSEJ (POK-POLLASCHILUS VIRENS) FA027, TORSK (COD-GADUS MORHUA) FA027, stivelse, vegetabiliske fibre, salt, læg, dextrose, ÆGGEHVIDEPULVER, trinatriumcitrat E331, krydderi, vand, olie, Agurk, gulerod, Rapsolie 50%, vend, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), læg, ÆGGEBLØMME, sukker, eddike, salt, mod, stivelse, SENNEP, stabilisator (guarkernellet, xathan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma.