

Fiskedeller med kartofler, sauce tatare og romane

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tatare.

Kom deller på en bageplade.

Kartofler & grønt: prik hul i film.

Varmes ved 180°C i 25-30min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	887kJ / 211kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,0g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

INDEHOLDER

Kartofler, salt, MØRKSEJ (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FA027, TORSK (COD-GADUS MORHUA) FA027, stivelse, vegetabiliske fibre, salt, læg, dextrose, **ÆGGEHVIDEPULVER**, trinatriumcitrat E331, krydderi, vand, olie, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(19%), romaneskøl 34%, blomkål, pariserkarotter, Citronsaft, eddike, lægpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Salt, Peber, sort