

Fyldt sejkrebnet m. kartofler og persillesauce

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	404kJ / 96kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,5g
Salt	2,3g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Sammensat stykker af SEJ(Pollachius 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, gulrødd (5%); modificeret majsstivelse. FLØDEost (OST, SMØR, vand, KVARK, SØDMÆLKSpulver, MELKEprotein, ris- og kartoffelstivelse); VALLEpulver, HVEDEmel, FLØDE, salt, bouillon (salt, krydderier, dextrose), løgpulver, hvid peber. Forsøgt i rapsolie. Enkelte ben kan forekomme. LETMÆLK 1,5% fedt,(10%), Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (efkog af vand, grønsager (læg, gulrødd, porre, SELLERI, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulrødd, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort