

Rågpanerad sejfilé med ris och grönsaker

INGREDIENSER

broccolibuketter, gula morötter, morötter, gröna bönor, tärnad röd paprika, lök, rengjorda filéer av Alaskatunga (FISK) 55% (Gadus chalcogrammus), mjöl (VETE, ris) vatten, vegetabilisk olja (raps, solros), RÅGGRYN 2%, RÅGMJÖL 1,5%, HAVREGRYN .15 %, VETEMALT, VETESTÄRKELSE, salt, SENAPSPULVER, jäst, kornmalt, gurkmeja, Parboiled rice, smör, lök, persilja 6%, vitlök 3%, salt 2,1%, örter, kryddor, stärkelse, citronsaft (från koncentrat) naturlig vitlöksarom

Näringsinnehåll pr 100 g	
Energi	822kJ / 196kcal
Fett	5,0g
- varav mättat fett	1,6g
Kolhydrater	30g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	6,3g
Salt	0,41g