

Citron- och örtmarinad/Lemon & Herb Marinade

SmartPointsvärde per portion: 1

Ingredienser

Vatten, lök, citronpuré (9 %), vitlök, majsolja, olivolja, koncentrerad citronjuice (**sulfiter**), salt, persilja, basilika, socker, rosmarin, svartpeppar, gurkmeja.

Allergener, se ingredienser i fetstil.

Näringsvärde	Per 100 g	Per port (50 g)
Energi (kcal)	50	25
Fett (g)	2,8	1,4
varav mättat fett (g)	0,5	0,2
Kolhydrater (g)	5,4	2,7
varav socker (g)	2,7	1,4
Fiber (g)	1,1	0,5
Protein (g)	0,4	0,2
Salt (g)	2,93	1,47

Tillagning

Täck 250 g vit fisk, kyckling- eller kalkonbröst med sås och låt marinera i minst 15 minuter. Värm ugnen till 180 °C. Lägg upp köttet på en bakplåt täckt med bakplåtspapper eller i en ugnssäker form. Se till att köttet täcks av såsen och håll överflödigt sås ovanpå köttet så att det inte torkar. Ugnsbaka i 20–25 minuter eller tills det är genomstekt.

Vi jobbar kontinuerligt för att hålla våra produktblad uppdaterade. Det är dock alltid informationen på förpackningen som stämmer.