X112

Kap-Seehechtfilet mit Kartoffeln 300gr

5'
KOCHEN ZEIT

1,32Kg

Zutaten

Kap-Seehechtfilet 34%, Grillkartoffeln 58%, Extra Vergine Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 114 – Energie kJ 479 – Eiweiss g 7,4 – Kohlenhydrate g 13,0 davon Zucker g 0,3 – Fett g 3,3 davon gesättigte Fettsäuren g 0,5 – Ballaststoffe g 1,30 – Salz g 0,56

Zubereitung

300 g Mikrowelle
5 min. > 750 W bei geschlossener und tiefgefrorener Verpackung