



## SVENSKT MATKORN

- Fri från nötter
- Råvara från Västergötland
- Klimatsmart
- Kort koktid
- Näringsrikt
- Utmärkt att frysa
- Inget svinn
- Variationsrikt
- Passar till kött, fisk och sallader
- 100 % Fullkorn

SVENSKT MATKORN 2 x 2,5 kg

Artikelnummer: 2048

I Sverige har vi en lång tradition av att odla korn. Vi älskar matkornet för dess fylliga smak och härliga tuggmotstånd. Korn innehåller lösliga kostfiber som bidrar till hälsosamt låga nivåer av kolesterol i blodet. Gott och sunt på samma gång.

**Ingredienser:**

KORN\*. \*Fullkorn

Energivärde	1450kJ/340kcal
Protein	7 g
Kolhydrater	67 g
varav sockerarter	1 g
Fett	2,5 g
varav mättat fett	0,7 g
Fiber	12 g
Salt	<0,01 g



# SERVERINGSFÖRSLAG

## UGNSGRATINERAD FISK MED MATKORN (25 PORT)

3 kg fisk (vit)  
600 g färskost naturell  
6 dl creme fraiche  
5 schalottenlökar, finhackade  
50 g dill  
2 kg matkorn  
Salt och peppar  
Tillagning:

Lägg fiskfileerna i smorda bleck  
Blanda färskost, creme fraiche, lök, dill och kryddor  
Bred ut smeten i ett täckande lager över fisken  
Grädda i 160 grader i ugn i ca 20 minuter

Tillaga matkornen i ugn eller gryta enligt anvisning

Servera med matkorn och rårivna morötter

