



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING



71 % ØKOLOGISK

Pasta al forno med fisk



HAV

Børnevenlige og nemme retter med fisk og 30-70% økologi

Det skal du bruge

200 g pasta hvid
200 g gulerødder
275 g mørksejfilet uden skind og ben
1 drys purløg
2 ½ dl mornaysauce
200 g hakkede tomater
3 spsk rasp

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Kog 200 g pasta i ca. 8 minutter i rigeligt vand tilsat ½ tsk salt.
- 2 Smør et ovnfast fad med smør eller olie.
- 3 Skræl og riv gulerødderne. Skær fisken i mindre stykker. Hæld vandet fra pastaen.
- 4 Kom halvdelen af pastaen i fadet. Fordel fisken over pastaen, drys med salt og peber.
- 5 Fordel revet gulerod over pasta og fisk samt fintklippet purløg. Hæld 1½ dl mornaysauce og derefter 200 g hakkede tomater over. Top med resten af pastaen og fordel 1 dl mornaysauce over.
- 6 Drys med rasp og stil fadet midt i ovnen ca. 20 minutter. Server fadet rygende varmt.

Ugens Tips

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilbered senest dagen efter levering.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.940 kj / 703 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	11,2 g
heraf mættede fedtsyrer	5,7 g
Kulhydrat	103,4 g
heraf sukkerarter	19,0 g
Protein	47,1 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	8,2 g

Allergener



Fisk, Gluten, Jordnødder, Mælk, Nødder,
Sesamfrø, Soja



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.