



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

 40 % ØKOLOGISK

## Skindstegt fisk med bagte balsamicorødder og dildsauce



### FISK

Fisk og skaldyr i skønne smagfulde retter med 30-70% økologiske råvarer

### Det skal du bruge

200 g rødbeder  
200 g pastinak/persillerod  
1 stk gulerod  
1½ spsk balsamico rød  
500 g kartofler  
300 g kulmulefilet med skind  
2 stk forårsløg  
1 drys dild  
½ stk skalotteløg  
1 dl madlavningsfløde

### Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

### Ugens Tips

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

### Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
- 2 Skræl rodfrugterne, skær i tern og vend med 1½ spsk balsamicoeddike. Krydr med salt og peber og læg tæt i et ildfast fad. Halvér kartoflerne og bland med olie, salt og peber. Læg på en bagerist med bagepapir. Bag kartofler og rodfrugter i ovnen i ca. 20 min.
- 3 Dup fisken tør med køkkenrulle. Krydr med salt og peber på skindsiden. Del i 2 stykker.
- 4 Skyl og tør forårsløg. Snit i helt tynde skiver. Hak dild groft. Pil skalotteløg, skær i tynde ringe.
- 5 Kom olie på en pande og varm godt op. Steg fisken med skindsiden ned ad og pres med en paletkniv, så den ikke buer op. Skru ned på middelf varme og lad fisken stege på skindsiden til den bliver lun på den øverste side. Vend fisken og steg den videre ½-1 min på den anden side.
- 6 Bring 1 dl fløde i kog i en lille gryde. Tilsæt skalotteløg og forårsløg og lad koge i 2-3 min. Smag til med salt og peber, og rør hakket dild i saucen (gem lidt dild til pynt).
- 7 Anret et stykke fisk ovenpå en portion dildsauce, top med dild og servér bagte rodfrugter og kartofler til.

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.148 kj / 513 kcal

Indhold

Pr. portion

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| <b>Fedt</b>             | <b>9,1 g</b>  |
| heraf mættede fedtsyrer | 3,1 g         |
| <b>Kulhydrat</b>        | <b>71,0 g</b> |
| heraf sukkerarter       | 28,4 g        |
| <b>Protein</b>          | <b>36,8 g</b> |
| <b>Salt</b>             | <b>1,8 g</b>  |
| <b>Kostfibre</b>        | <b>13,5 g</b> |

## Allergener



Fisk, Gluten, Mælk, Svovldioxid



## 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.