




 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

 72 % ØKOLOGISK

Fiskeruller med appelsinkogte gulerødder, æbler og ris



HAV

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

Det skal du bruge

200 g ris hvide

275 g isingfilet

50 g friskost med hvidløg

½ terning bouillon grøntsag

200 g gulerødder

1 dl appelsinjuice

1 stk æble

1 drys basilikum

Du skal selv have:

Peber, Salt

Ugens Tips

Fisk skal opbevares ved 2 grader og tilberedes senest dagen efter din leveringsdag. Kan fryses.

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Sæt 200 g ris over i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt. Når vandet koger lægges låg på og kog i 12 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Dup fisken tør med køkkenrulle. Fordel 50 g hvidløgsost på fileterne og rul dem med osten indad.
- 3 Kog vand til bouillon og opløs ½ terning i 1½ dl vand. Læg fiskerullerne i et smurt ovnfast fad, krydr med salt og peber og hæld bouillon ca. 1 cm op om fisken. Bag rullerne i ovnen ca. 15 min.
- 4 Skræl imens gulerødder og skær dem i skiver på skrå og kom dem i en gryde med 1 dl appelsinjuice. Kog dem ved svag varme ca. 5 min. under låg.
- 5 Del æblet og fjern kernehus. Skær æblet i mindre både. Kom bådene i gryden og lad det simre yderligere 2 min. Smag til med salt, peber og grofthakket basilikum.
- 6 Server fiskerullerne med appelsinkogte æbler og gulerødder samt ris.

Opskriften er venligst udlånt af Sæson

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.573 kj / 615 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	9,8 g
heraf mættede fedtsyrer	4,6 g
Kulhydrat	96,9 g
heraf sukkerarter	19,5 g
Protein	34,9 g
Salt	5,0 g
Kostfibre	5,7 g

Allergener



Fisk, Mælk, Selleri

Se indholdsdeklaration på bouillon på retnemt.dk/ingredienslister



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.