



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

 79 % ØKOLOGISK

Sprøde fiskepinde med grove ris, grøntsager og dip



HAV

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

Det skal du bruge

200 g ris brune

¾ dl rasp

1 tsk paprika

275 g mørksejfilet uden skind og ben

½ bæger æg pasteuriseret

200 g gulerødder

60 g slikærter

1 stk drueagurk

1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 200 g ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 20 min. Sluk og lad trække, til resten af retten er færdig.
- 2 Bland ¾ dl rasp, ½ tsk paprika, salt og peber.
- 3 Skær fisken i 3 cm brede stykker på tværs. Vend først i æg, så i raspblandingen.
- 4 Steg fiskepindene på en pande i lidt olie ved høj varme ca. 3 min. Vend dem, skru ned til middel varme og steg yderligere 3 min. Sluk og lad stå på varmen til resten af retten klar.
- 5 Skræl gulerødderne, skær i 3 cm stave. Kog gulerødderne i 4 min. Tilsæt ærter efter 2 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 6 DIP: Skær drueagurken i små tern og rør den med 1 dl creme frisk, ½ tsk paprika, smag til med salt og peber.
- 7 Servér fiskepindene med grove ris, dip og grøntsager.

Ugens Tips

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

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.901 kj / 693 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	11,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,9 g
Kulhydrat	103,7 g
heraf sukkerarter	13,1 g
Protein	43,2 g
Salt	1,7 g
Kostfibre	6,0 g

Allergener



Æg, Fisk, Gluten, Mælk, Sennep



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.