



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

 65 % ØKOLOGISK

Ovnbagt fisk med sennepsdressing og syltede rødbeder



FISK

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

Det skal du bruge

500 g kartofler
300 g kullerfilet
1 dl creme frisk
1 tsk sennep grov
1 spsk kapers
100 g toscana mix
100 g rødbeder i tern
1 tsk sød sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Skær kartoflerne i kvarte og læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie, salt og peber og bag i ovnen ca. 25 minutter.
- 2 Smør et ovnfast fad med lidt olie og læg fisken heri. Dryp med lidt olie, drys med salt og peber og sæt fadet med i ovnen de sidste 10 minutter.
- 3 **Sennepsdressing:** Rør 1 dl creme frisk med 1 tsk. grov sennep, 1 tsk. sød sennep 1 spsk. kapers og smag til med salt og peber.
- 4 Anret fisken på salaten og drys med rødbedetern. Server ovnstegte kartofler og sennepsdressing til.

Ugens Tips

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

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.166 kj / 757 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	44,3 g
heraf mættede fedtsyrer	5,5 g
Kulhydrat	53,6 g
heraf sukkerarter	12,6 g
Protein	35,8 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	4,9 g

Allergener



Fisk, Gluten, Mælk, Sennep, 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.