



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Fiskefilet med dildkartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ bæger æg pasteuriseret
1 dl rasp
275 g isingfilet
200 g gulerødder
½ stk broccoli
150 g remoulade
½ stk citron
1 drys dild
½ dl havregryn

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Bland rasp og havregryn med ½ tsk salt og ¼ tsk peber på en tallerken. Hæld ½ æg i en anden tallerken. Dup fisken tør med køkkenrulle. Vend først i æg og så i rasp-blandingen.
- 3 Skræl gulerødder og skær i stave. Skyl broccoli og del i buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Kog gulerødderne i letsaltet vand ca. 3 min. Tilsæt broccoli og kog yderligere 4 min.
- 4 Steg fiskefileterne på en pande med olie ca. 2 min. på hver side.
- 5 Pluk dilden og hak den fint. Bland med kartoflerne.
- 6 Skær citronen i både og servér til fiskefileterne med dildkartofler, grøntsager og remoulade.

Tips:

Fisk skal opbevares ved 2 grader. Tilberedes senest dagen efter din leveringsdag eller fryses ned til den skal bruges.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.989 kj / 714 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,7 g
heraf mættede fedtsyrer	2,2 g
Kulhydrat	75,8 g
heraf sukkerarter	19,3 g
Protein	38,1 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	12,5 g