



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Fiskefilet med grovfritter

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

2 stk bagekartofler
1½ dl rasp
½ bæger æg pasteuriseret
275 (415)* g isingfilet
200 g gulerødder
½ stk broccoli
150 g remoulade
½ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Skær kartoflerne på langs i store fritter. Vend med olie, salt og peber. Fordel på en bageplade og bag i ovnen 20-25 min.
- 2 Bland 1-1½ dl rasp med ½ tsk. salt og ¼ tsk. peber på en tallerken. Hæld ½ æg på en anden tallerken. Dup fisken tør med køkkenrulle. Vend først i æg og så i rasp.
- 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 Skær citronen i både.
- 6 Servér fiskefileterne med ovnfritter, grøntsager, citron 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:	3.433 kj / 820 kcal (3.654 kj / 873 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	28,5 (29,2)* g 2,2 g
Kulhydrat heraf sukkerarter	100,9 g 20,4 g
Protein	40,2 (51,8)* g
Salt	3,2 (3,4)* g
Kostfibre	13,2 g