



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Bagt hvid fisk med græske kartofler og tzatziki

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk citron
½ stk hvidløg solo
1 stk peberfrugt rød
1 tsk herbes de provence
25 g oliven
½ stk agurk
1 dl græsk yoghurt
2 stk tomater
300 g kullerfilet

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader. Halvér kartoflerne og læg dem i et stort, smurt ovnfast fad.
- 2 Pres saft af ¼ citron over kartoflerne og skær den anden kvarte citron i tern . Pil og pres ½ hvidløg. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i grove stykker.
- 3 Bland citrontern, peberfrugt, halvdelen af det pressede hvidløg, ½ tsk herbes de provence, 1 spsk olie, 25 g oliven, salt og peber grundigt sammen med kartoflerne i fadet. Bag det i ovnen 25 min.
- 4 Tzatziki: Skyl agurk, riv groft og pres saften let ud med hænderne. Rør revet agurk og resten af det pressede hvidløg i 1 dl yoghurt og smag til med salt og peber. Sæt tzatzikien i køleskabet til den skal bruges.
- 5 Skyl tomater og skær i skiver. Læg dem taglagt i et ildfast fad smurt med lidt olie. Skær fisken i 4x4 cm stykker og læg oven på tomaterne. Dryp fisken med lidt olie, krydr med salt og peber og drys med ½ tsk herbes de provence.
- 6 Bag fisken i ovnen samme med kartoflerne de sidste 8-10 min.
- 7 Servér fisk og kartofler sammen med tzatziki.

Tips:

Fisken har været frosset og må ikke genindfryses. Opbevar ved 2 grader.

Allergener

Fisk, Mælk

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:	2.067 kj / 494 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,2 g
heraf mættede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrat	51,1 g
heraf sukkerarter	17,1 g
Protein	35,9 g
Salt	1,4 g
Kostfibre	8,2 g