



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Sprødstegt hvid fisk med hyldeblomstspidskål og kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk spidskål
1 dl hyldeblomstsft
½ stk citron
300 g langefilet
¼ dl sesamfrø
½ dl kokosmel
½ bæger æg pasteuriseret
25 g boghvede

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i så meget vand at det lige dækker, tilsat ½ tsk salt i ca. 15 min.
- 2 Snit spidskålen fint og vend den med ½ tsk salt og kram den så den falder sammen. Lad den stå til senere.
- 3 Kog hyldeblomstsft og skal af citron til det tykner til sirupskonsistens. Tag af varmen.
- 4 Bland sesamfrø, kokosmel, ¼ tsk salt og lidt peber på en tallerken. Hæld æg ud i en anden dyb tallerken.
- 5 Skær fisken i 2 stykker. Vend i æg og derefter i sesam-kokosblandingen.
- 6 Steg fisken på en varm pande i lidt olie 4-5 min. på hver side, så de bliver sprøde.
- 7 Vend imens kålen med den indkogte hyldeblomstsft. Rist boghvedekerner på en tør pande til de får lidt farve. Drys kernerne over spidskålssalaten. Skær citron i både.
- 8 Servér sprødstegt fisk med spidskålssalat, kartofler og citronbåde.

Tips:

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

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Sesamfrø

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:	2.430 kj / 581 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,8 g
heraf mættede fedtsyrer	1,3 g
Kulhydrat	75,2 g
heraf sukkerarter	22,8 g
Protein	41,1 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	8,0 g