



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Hvid fisk med sennepslåg, rødbedesalat og groft brød

Det skal du bruge

500 g rødbeder
300 g mørksejfilet
1½ spsk sennep
1 dl creme frisk
50 g rucola salat
1 spsk hvidvinseddike
2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
- 2 Dæk rødbederne med vand i en gryde tilsat salt og kog ca. 25 min. alt efter størrelse. Stik i dem med en lille kniv for at mærke om de er møre.
- 3 Smør et ildfast fad med olie og læg fisken i fadet. Rør 1½ spsk sennep og 1 dl creme frisk sammen, smag til med salt og peber og fordel blandingen over fisken. Bag fisken i ovnen ca. 15-20 min.
- 4 Skyl rucola. Bland hvidvinseddike, 1½ spsk olivenolie, salt og peber til en dressing.
- 5 Lun brødet med i ovnen de sidste 5 min.
- 6 Hæld vandet fra rødbederne og skyl i koldt vand. Fjern skrællen med en kniv (den smutter nemt af), skær i ½ cm tykke skiver og fordel i et fad. Vend med dressingen og drys med rucola.
- 7 Servér fisken med rødbedesalat og lunt brød.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Havre, Hvede, 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.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.662 kj / 636 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,8 g
heraf mættede fedtsyrer	6,0 g
Kulhydrat	53,5 g
heraf sukkerarter	27,6 g
Protein	40,9 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	9,2 g