



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Fiskekrebinetter med persillesauce og kartofler

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.*

400 g kartofler
400 (600)* g luksusfars af torskefisk
½ dl rasp
1 drys kruspersille
2½ dl letmælk
2 spsk saucejævner
½ stk spidskål
2 stk forårsløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i rigeligt letsaltet vand 15-20 min.
- 2 Form krebinetter af farsen og vend dem i rasp krydret med lidt salt og peber.
- 3 Steg krebinetterne i olie på en pande ca. 4 min på hver side ved middelhøj varme.
- 4 **Persillesauce:** Skyl og hak persille. Pisk mælk og saucejævner sammen i en gryde og kog op under omrøring. Kom persillen i saucen og kog endnu 2-3 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Skær spidskål i brede strimler og skyl forårsløg. Kog spidskål og forårsløg med kartoflerne de sidste 3 min.
- 6 Servér fiskekrebinetterne med kartofler, persillesauce og kogte grøntsager.

Tips:

Fiskefars skal spises på leveringsdagen. Farsen er ikke fryseegnet.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, 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:	2.646 kJ / 632 kcal (3.434 kJ / 821 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	19,7 (27,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,4 (7,3)* g
Kulhydrat	79,0 (97,4)* g
heraf sukkerarter	16,4 (20,1)* g
Protein	34,7 (45,1)* g
Salt	3,7 (5,1)* g
Kostfibre	8,2 (8,0)* g