



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

# Bagt fisk med ovnstegte rodfrugter og persillepesto

## Det skal du bruge

200 g gulerødder  
200 g pastinak/persillerod  
250 g kartofler  
20 g mandler, ristede og saltede  
½ stk hvidløg solo  
1 drys kruspersille  
½ stk citron  
300 g langefilet

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader.
- 2 **Rodfrugter:** Skræl pastinak og skær i mindre stykker. Del kartoflerne i halve. Bland begge dele med olie, salt og peber. Fordel på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen i ca. 25 min.
- 3 **Persillepesto:** Pil hvidløg og skyl persille. Blend det med ½ dl olie, mandler og revet citronskal til en lind pesto. Smag til med salt og peber.
- 4 Læg fisken på bagepapir i et ovnfast fad og buk de tynde ender ind under fisken, så den er nogenlunde lige tyk over det hele. Krydr med salt og peber og smør pestoen på fisken i et jævnt lag.
- 5 Sæt fisken i ovnen sammen med rodfrugterne de sidste 12 min.
- 6 Skær citron i både og servér fisken med bagte rodfrugter og citronbåde.

## Tips:

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

## Allergener

Fisk, Nødder

## 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:     | 2.588 kj / 619 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 32,4 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 2,3 g               |
| Kulhydrat               | 44,0 g              |
| heraf sukkerarter       | 17,8 g              |
| Protein                 | 37,9 g              |
| Salt                    | 1,1 g               |
| Kostfibre               | 10,3 g              |