



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sprøde fiskepinde med grove ris, grøntsager og dip

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.*

200 g ris brune
¾ (1)* dl rasp
½+½ tsk paprika
275 (415)* g mørkefilet
½ (1)* bæger æg pasteuriseret
200 g gulerødder
100 g slikærter
1 stk drueagurk
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Bland rasp med ½ tsk paprika, salt og peber i en dyb tallerken. Hæld æg i en anden.
- 3 **Fiskepinde:** Skær fisken i 3 cm brede stykker på tværs. Vend først i æg, så i raspblandingen.
- 4 Steg fiskepindene på en pande i lidt olie ved høj varme ca. 3 min. Vend dem, skru ned til middel varme og steg yderligere 3 min. Sluk og lad stå på varmen til resten af retten klar.
- 5 Skræl gulerødderne, skær i 3 cm stove. Kog gulerødderne i 4 min. Tilsæt ærter efter 2 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 6 **Dip:** Skær drueagurk i små tern og rør den med creme frisk og paprika. Smag til med salt og peber.
- 7 Servér fiskepindene med grove ris, dip og grøntsager.

Tips:

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

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Mælk, Sennep

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:	3.035 kJ / 725 kcal (3.529 kJ / 843 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	19,9 (25,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,4 (6,1)* g
Kulhydrat	94,4 (98,3)* g
heraf sukkerarter	13,7 g
Protein	42,1 (56,0)* g
Salt	2,8 (1,8)* g
Kostfibre	5,9 (6,1)* g