



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Pasta al forno med hvid fisk

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 pasta hvid
2 stk gulerødder
300 (450)* g langefilet
1 drys purløg
2½ dl mornaysauce
200 g hakkede tomater
3 spsk rasp

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Kog 200 g pasta i ca. 8 minutter i rigeligt vand tilsat ½ tsk salt.
- 2 Smør et ovnfast fad med smør eller olie.
- 3 Skræl og riv gulerødderne. Skær fisken i mindre stykker. Hæld vandet fra pastaen.
- 4 Kom halvdelen af pastaen i fadet. Fordel fisken over pastaen, drys med salt og peber.
- 5 Fordel revet gulerod samt fintklippet purløg over pasta og fisk. Hæld 1½ dl mornaysauce og derefter 200 g hakkede tomater over. Top med resten af pastaen og fordel 1 dl mornaysauce over.
- 6 Drys med rasp og stil fadet midt i ovnen ca. 20 min. Servér rygende varm.

Tips:

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

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:	2.975 kJ / 711 kcal (3.225 kJ / 771 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	10,5 (10,7)* g 5,2 g
Kulhydrat heraf sukkerarter	102,4 g 18,9 g
Protein	51,7 (66,3)* g
Salt	4,1 g
Kostfibre	8,3 g