



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fajitaton med stegte tomater og spinatkartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
50 g babyspinat
125 g cherrytomater
2 stk tunsteaks (har været frosset)
2 tsk mexican mix-krydderi
 $\frac{2}{3}$ stk æble
2 spsk yoghurt naturel
 $\frac{1}{2}$ spsk chipotle-sauce

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C (Varmluft).
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand, der netop dækker i ca. 15 min.
- 3 Skyl spinat og tomater. Læg tomaterne på en bageplade med bagepapir og sæt dem i ovnen.
- 4 Krydr tunen på alle sider med Mexico mix. Pensl tunen med lidt olie og krydr med salt og peber. Steg på en varm (grill)pande ca. 2-3 min. på hver side alt efter tykkelse. De må gerne være rosa indeni.
- 5 Skyl æble og riv det groft. Bland med yoghurt og chipotle. Smag til med salt og peber.
- 6 Vend spinaten med de kogte kartofler og servér med tun, bagte tomater og chipotledressing.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Mælk, Selleri, Soja

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:	1.831 kJ / 438 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	3,7 g
heraf mættede fedtsyrer	0,5 g
Kulhydrat	41,1 g
heraf sukkerarter	10,8 g
Protein	60,0 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	5,8 g