



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Persillebagt hvid fisk med bulgursalat

## Det skal du bruge

175 g bulgur  
½ spsk karry  
½ pose bouillon, grøntsag  
1 pakke persille, bredbladet  
½ stk hvidløg solo  
½ spsk æbleeddike  
2 stk mørksejfiletter (har været frosset)  
½ stk rødløg  
½ stk peberfrugt rød  
40 g babyspinat

## Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C (Varmluft).
- 2 Kog bulgur i 3½ dl vand med karry, bouillon og lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 3 Fisk: Skyl og hak persillen og kom halvdelen i en skål. Pres hvidløg i og bland med 1 spsk olivenolie, æbleeddike og lidt salt. Kom fisken i et ovnfast fad med bagepapir og fordel persilleblandingen over hvert stykke fisk. Bag i oven 8-12 min. afhængig af tykkelse.
- 4 Grøntsager: Pil løg og hak det fint. Rens peberfrugt og skær i små tern. Skyl spinaten.
- 5 Bulgursalat: Bland grøntsagerne med resten af persillen og den lune bulgur. Smag det hele til med salt og peber.
- 6 Servér fisken med bulgursalat, evt. med væden fra fadet over.

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Selleri, Svovldioxid

## 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:     | 2.260 kj / 540 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 11,7 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 1,1 g               |
| Kulhydrat               | 66,2 g              |
| heraf sukkerarter       | 9,4 g               |
| Protein                 | 42,4 g              |
| Salt                    | 2,3 g               |
| Kostfibre               | 13,7 g              |