



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sprød fisk med broccoli-kartoffelmos

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
½ stk broccoli
1 tsk fennikelfrø
¾ dl rasp
½ tsk paprika
1 bæger æg pasteuriseret
2 stk mørksejfiletter (har været frosset)

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartoflerne og skær i grove tern. Kog dem under låg i en gryde med vand, så det lige dækker i 20 min. Skyl og skær broccoli i store buketter. Kog dem med kartoflerne, når der er 8 min. tilbage.
- 2 Hak eller knus fennikelfrø fint. Hæld rasp i en plasticpose og tilsæt fennikelfrø og paprika. Hæld æg i en skål og vend fisken heri. Kom fisken i posen med paneringen og ryst, så fisken dækkes jævnt.
- 3 Steg fisken i olie 3-4 min. på hver side ved mellemhøj varme.
- 4 Hæld vandet fra kartofler og broccoli, tilsæt 1½ spsk olivenolie og pisk (evt. med elpisker) igennem. Smag til med salt og peber.

Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede

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:	2.645 kj / 632 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,8 g
heraf mættede fedtsyrer	2,5 g
Kulhydrat	74,3 g
heraf sukkerarter	6,4 g
Protein	43,6 g
Salt	1,0 g
Kostfibre	9,7 g