



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pitabrød med sprøde krydrede fiskestykker og frisk grønt

Det skal du bruge

½ tsk røget paprika
⅓ tsk karry
4 spsk rasp
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 dl yoghurt naturel
1 stk hjertesalat
⅓ stk agurk
1 stk tomat
2 stk pitabrød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bland røget paprika, karry, rasp og ½ tsk salt sammen på en tallerken. Skær fisken i strimler og vend i krydderiblandingen.
- 2 Rør yoghurt med lidt salt og peber. Skyl grøntsagerne. Skær salat i strimler og agurk og tomat i små tern.
- 3 Varm 1 spsk olie på en pande og steg fisken i ca. 2 min. på hver side.
- 4 Varm pitabrødene på brødristeren.
- 5 Servér pitabrød, grøntsager, yoghurt og fisk i skåle på bordet, så man selv kan fylde sit pitabrød.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, 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:	2.362 kj / 565 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	10,9 g
heraf mættede fedtsyrer	1,4 g
Kulhydrat	76,5 g
heraf sukkerarter	7,4 g
Protein	40,2 g
Salt	4,8 g
Kostfibre	5,3 g