



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Torsk med sennepslåg, rødbedesalat og brød

Det skal du bruge

- 3 stk rødbeder
- 2 stk torskefiletter (har været frosset)
- 1½ spsk sennep
- 1 dl creme frisk
- 50 g rucola salat
- 1 spsk hvidvinseddike
- 2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Kog rødbederne i letsaltet vand, der lige dækker i ca. 25 min. alt efter størrelse. Stik i dem med en lille kniv for at mærke om de er møre.
- 3 Smør et ovnfast fad med olie og læg fisken i fadet. Rør sennep og creme frisk sammen, smag til med salt og peber og fordel blandingen over fisken. Bag fisken i ovnen ca. 15-20 min.
- 4 Skyl rucola. Bland hvidvinseddike, 1½ spsk olivenolie, salt og peber til en dressing.
- 5 Lun brødet med i ovnen de sidste 5 min.
- 6 Hæld vandet fra rødbederne og skyl i koldt vand. Fjern skrællen med en kniv (den smutter nemt af), skær i ½ cm tykke skiver og fordel i et fad. Vend med dressing og rucola.
- 7 Servér fisken med rødbedesalat og lunt brød.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Havre, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.687 kj / 642 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,0 g
heraf mættede fedtsyrer	5,4 g
Kulhydrat	59,6 g
heraf sukkerarter	17,9 g
Protein	40,1 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	6,2 g