



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Sprøde fiskepinde af torsk med grove ris, grøntsager og dip

Det skal du bruge

200 g brune ris
¾ dl rasp
½+½ tsk paprika
½ bæger pasteuriseret æg
2 stk torskefiletter (har været frosset)
2 stk gulerødder
75 g slikærter
1 stk drueagurk
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Bland rasp med paprika, salt og peber i en dyb tallerken. Hæld æg i en anden.
- 3 **Fiskepinde:** Skær fisken i 3 cm brede stykker på tværs. Vend først i æg, så i raspblandingen. Steg fiskepindene på en pande i lidt olie ved høj varme ca. 3 min. Vend dem, skru ned til middel varme og steg yderligere 3 min. Sluk og lad stå på varmen til resten af retten klar.
- 4 Skræl gulerødderne og skær i 3 cm stove. Kog gulerødderne i 4 min. Tilsæt ærter efter 2 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 5 **Dip:** Skær drueagurk i små tern og rør den med creme fraiche og paprika. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér fiskepindene med grove ris, dip og grøntsager.

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, Laktose, Mælk, Sennep

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:	3.203 kJ / 766 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,7 g
heraf mættede fedtsyrer	7,6 g
Kulhydrat	94,5 g
heraf sukkerarter	13,3 g
Protein	41,3 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	5,8 g