



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Sprødstegt hvid fisk med hyldeblomst-spidskål og kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk spidskål
1 dl hyldeblomstsft
½ stk citron
¼ dl sesamfrø
½ dl kokosmel
½ bæger pasteuriseret æg
2 stk torskefiletter (har været frosset)
25 g boghvede

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Hyldeblomst-spidskål:** Snit spidskålen fint og vend den med ½ tsk salt og kram den så den falder sammen. Lad den stå til senere. Kog hyldeblomstsft og skal af citron til det tykner til sirupskonsistens. Tag af varmen.
- 3** **Sprød fisk:** Bland sesamfrø, kokosmel, ¼ tsk salt og lidt peber på en tallerken. Hæld æg ud i en anden dyb tallerken. Vend fisken i æg og derefter i sesam-kokos blandingen. Steg fisken på en varm pande i lidt olie 4-5 min. på hver side, så de bliver sprøde.
- 4** **Spidskålssalat:** Rist boghvedekerner på en tør pande til de får lidt farve. Vend imens kålen med den indkogte hyldeblomstsft. Drys kernerne over spidskålssalaten.
- 5** Skær citron i både. Servér sprødstegt fisk med spidskålssalat, kartofler og citronbåde.

Allergener

Æg, Fisk, Sesamfrø

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: 2.207 kJ / 527 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	10,6 g
heraf mættede fedtsyrer	5,9 g
Kulhydrat	73,9 g
heraf sukkerarter	28,2 g
Protein	34,2 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	10,6 g