



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Persillebagt torsk med bulgursalat

Det skal du bruge

175 g bulgur
½ spsk karry
½ pose grøntsagsbouillon
1 pakke bredbladet persille
½ stk solo hvidløg
½ spsk æbleeddike
2 stk torskfiletter (har været frosset)
½ stk rødløg
½ stk rød peber
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C (Varmluft).
- 2 Kog bulgur i 3½ dl vand med karry, bouillon og lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 3 Fisk: Skyl og hak persillen og kom halvdelen i en skål. Pres hvidløg i og bland med 1 spsk olivenolie, æbleeddike og lidt salt. Kom fisken i et ovnfast fad med bagepapir og fordel persilleblandingen over hvert stykke fisk. Bag i oven 8-12 min. afhængig af tykkelse.
- 4 Grøntsager: Pil løg og hak det fint. Rens peberfrugt og skær i små tern. Skyl spinaten.
- 5 Bulgursalat: Bland grøntsagerne med resten af persillen og den lune bulgur. Smag det hele til med salt og peber.
- 6 Servér fisken med bulgursalat. Dryp evt. væden fra fadet over.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Selleri, 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: 2.149 kJ / 514 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 10,3 g
heraf mættede fedtsyrer 1,0 g

Kulhydrat 66,2 g
heraf sukkerarter 9,4 g

Protein 39,1 g

Salt 2,3 g

Kostfibre 13,8 g