



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Ovnbagt torsk med citronsauce og kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk broccoli
2 stk gulerødder
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1¼ dl piskefløde
1 tsk honning
½ pose hønsebouillon
½ stk citron
1 drys bredbladet persille

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C.
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 Del broccoli i buketter. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien og skær den i mindre tern. Kog med kartoflerne i 3 min. Skræl gulerødder, riv dem groft og læg dem i en skål.
- 4 Læg fisken på en bageplade med bagepapir og smør dem med lidt olivenolie. Krydr med salt og peber og bag midt i ovnen i ca. 15 min.
- 5 Smelt 1 spsk smør i en kasserolle. Rør ½ spsk mel i. Tilsæt ¾ dl vand lidt ad gangen under konstant omrøring til sauceen er lind. Tilsæt piskefløde, honning, bouillon og fintrevet citronskal af ½ citron.
- 6 Kog sauceen i 4 min. Tilsag med salt og peber samt ½ spsk citronsaft. Skær resten af citronen i både.
- 7 Skyl persillen og hak den groft. Strø persille over sauceen og server den til den ovnbagte fisk med kartofler, broccoli, revne gulerødder og citronbåde.

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, Selleri

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:	2.844 kj / 680 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,0 g
heraf mættede fedtsyrer	19,8 g
Kulhydrat	53,1 g
heraf sukkerarter	17,5 g
Protein	35,9 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	10,9 g