



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Torsk med ovnbagte rodfrugter og cremet spinat

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
100 g pastinak/persillerod
400 g kartofler
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk skalotteløg
75 g babyspinat
1½ dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Skræl gulerødder og pastinak, skær top og bund af og skær dem i stave. Fordel dem på en bageplade med bagepapir sammen med kartoflerne. Vend med olie, salt og peber. Bag i ovnen i ca. 25 min.
- 3 Krydr fisken med lidt salt og peber og lad den bage med grøntsagerne de sidste 6-7 min. af stegetiden.
- 4 Varm en gryde op med lidt olie. Pil løg og hak det fint. Steg det i 1-2 min. uden at det tager farve. Skyl spinaten. Kom spinaten i og lad den stege med til den falder sammen. Tilsæt fløde og bouillon. Lad det koge lidt ind. Smag til med salt og peber.
- 5 Server fisken med stuvet spinat og grøntsagerne.

Allergener

Fisk, 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: 2.616 kj / 625 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	33,0 g
heraf mættede fedtsyrer	18,4 g
Kulhydrat	48,8 g
heraf sukkerarter	16,8 g
Protein	33,2 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	9,4 g