



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Middelhavsbagte fiskeruller

Det skal du bruge

- 125 g cherrytomater
- ½ stk rødløg
- ½ stk hvidløg solo
- 50 g oliven
- 20 g kapers
- 1 drys persille, bredbladet
- 1 tsk oregano
- ½ stk citron
- 275 g isingfilet
- 175 g bulgur

Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Kog bulgur i 3½ dl vand med lidt salt i ca. 12 min. under låg. Sluk og lad dem trække mens du laver resten af retten.
- 3 Skyl tomater og skær i halve. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Pil og hak hvidløg fint. Skyl citron og riv skallen fint.
- 4 Kom lidt olivenolie i et ovnfast fad og tilføj tomater, løg, hvidløg, kapers, oliven, citronskal og oregano. Bland det godt rundt.
- 5 Rul fisken som små "roulader" så indersiden vender udad. Læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet. Dryp med olivenolie og krydr med salt. Bag det i ovnen ca. 10 min. til fisken er færdig.
- 6 Hak persille groft.
- 7 Servér fiskerullerne med bulgur og persille drysset over.

Allergener

Fisk, Gluten

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:	2.326 kj / 556 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,7 g
heraf mættede fedtsyrer	0,5 g
Kulhydrat	66,6 g
heraf sukkerarter	8,9 g
Protein	37,2 g
Salt	1,0 g
Kostfibre	13,5 g