



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt hvid fisk med estragon-aioli og lun fennikelsalat

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ dl mayonnaise
¼ stk hvidløg solo
1 drys estragon
1 stk fennikel
½ stk rødløg
½ spsk honning
2 stk sejfiletter (har været frosset)
75 g salatmix toscana

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Bland mayonnaise med presset hvidløg, hakket estragon, salt og peber
- 3 Skær fennikel og rødløg. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Steg grøntsagerne i 2-3 min. til fennikel er mør. Tilføj honning, smag til med salt og peber og læg til side.
- 4 Skær fisken i portioner, gnid den med olivenolie og krydr med salt og peber.
- 5 Varm en grillpande eller stegepande op. Steg fisken i ca. 2 min. på hver side til den er klar, den skal føles fast.
- 6 Bland salaten med grøntsagerne og servér med grillet fisk, kartofler og estragon-aioli.

Allergener

Æg, Fisk

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: 2.561 kj / 612 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 30,8 g
heraf mættede fedtsyrer 2,8 g

Kulhydrat 48,0 g
heraf sukkerarter 12,7 g

Protein 35,7 g

Salt 1,9 g

Kostfibre 6,9 g