



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Sprød torsk med dildsauce, broccoli og små kartofler

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
1 stk broccoli  
2 stk gulerødder  
2 stk torskefiletter (har været frosset)  
1 dl rasp  
1¼ dl creme fraiche  
1 tsk sennep  
1 drys dild

## Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. 20 min. Skær broccoli i buketter og lad dem koge med kartoflerne de sidste 2-3 min. TIP: Brug gerne stokken på broccolien.
- 2 Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Kom dem i en skål.
- 3 Krydr fisken på begge sider med salt og peber, vend dem derefter i rasp. Varm en stegepande op med smør. Steg fileterne ved middelhøj varme i ca. 3 min. på hver side.
- 4 Bland creme frisk, sennep og finthakket dild i en skål, smag til med salt og peber og rør det godt rundt.
- 5 Servér stegt torsk med kogte kartofler, dildsauce og grøntsager.

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.196 kj / 525 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	11,2 g
heraf mættede fedtsyrer	5,9 g
Kulhydrat	66,1 g
heraf sukkerarter	13,4 g
Protein	39,8 g
Salt	1,9 g
Kostfibre	11,1 g