



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fiskefilet med dildkartofler

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

400 g kartofler
1 (1½)* dl rasp
½ dl havregryn
½ bæger pasteuriseret æg
2 (3)* stk torskefiletter (har været frosset)
2 stk gulerødder
1 stk broccoli
1 pose dild
½ stk citron
2 poser remoulade

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Bland rasp og havregryn med ½ tsk salt og ¼ tsk peber på en tallerken. Hæld æg i en anden tallerken. Dup fisken tør med køkkenrulle. Vend først i æg og så i rasp-blandingen.
- 3 Skræl gulerødder og skær i stave. Skyl broccoli og del i buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Kog gulerødderne i letsaltet vand ca. 3 min. Tilsæt broccoli og kog yderligere 4 min.
- 4 Steg fiskefileterne på en pande med olie ca. 2-3 min. på hver side.
- 5 Pluk dilden og hak den fint. Bland med kartoflerne.
- 6 Skær citronen i både og servér til fiskefileterne med kartofler, grøntsager og remoulade.

Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Havre, Hvede, Sennep

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:	2.431 kj / 581 kcal (3.597 kj / 860 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	20,5 (26,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,8 (2,3)* g
Kulhydrat	61,6 (99,6)* g
heraf sukkerarter	15,2 g
Protein	37,5 (56,5)* g
Salt	2,8 (3,4)* g
Kostfibre	11,3 (13,2)* g