



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Pocheret torsk med selleripuré og løgsmør

Det skal du bruge

3 stk rødbeder
400 g kartofler
1 stk knoldselleri
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk skalotteløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med 1 ltr letsaltet vand i kog.
- 2** **Ovnbagte rødbeder og kartofler:** Skræl rødbeder. Skær rødbeder og kartofler i både. Fordel dem på en bageplade med bagerpapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 25-30 min.
- 3** **Selleripuré:** Skær skrællen af sellerien og del den i grove stykker. Kom dem i en gryde med vand, der lige dækker. Kog i ca. 10 min. til de er helt møre. Hæld vandet fra, men gem lidt. Blend sellerien glat med en stavblender, tilsæt evt. kogevand lidt ad gangen til passende konsistens. Smag til med salt.
- 4** **Pocheret fisk:** Kom fisken i det kogende vand. Skru ned til lav varme og lad dem pochere i 8-10 min. Vandet må ikke bulderkoge, men skal holdes lige under kogepunktet.
- 5** **Brunet løgsmør:** Pil og hak løg. Smelt 2 spsk smør i en lille gryde. Steg løgene ved middelhøj varme i 4-5 min. til de er gyldenbrune.
- 6** Servér fisken med bagte rødbeder og kartofler sammen med selleripuré og løgsmør.

Tips:

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

Allergener

Fisk, 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:	2.068 kj / 494 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,4 g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 g
Kulhydrat	55,1 g
heraf sukkerarter	21,2 g
Protein	33,7 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	12,6 g