



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fisk med sennepsauce og bacon

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk æg
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1/3 dl hvidvin
75 g bacon
2 dl letmælk
2 tsk grov sennep
1/4 pose grøntsagsbouillon
1/2 glas kapers
1/2 bæger høvlet peberrod
50 g rødbeder i tern

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Kog æggene med efter 8 min. Tag æggene op og skyl under koldt vand. Pil og hak dem og kom i en skål.
- 2** Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 3** **Bagt fisk:** Krydr fisken med salt. Kom den i et ovnfast fad med bagepapir og hæld hvidvin over. Bag 10-12 min. til at fisken deler sig i lamellerne.
- 4** **Bacon:** Varm en stegepande op og steg bacon sprødt. Sæt det til side.
- 5** **Sennepssovs:** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 1 1/2 spsk mel og pisk det godt sammen. Tilfør mælk lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min under omrøring. Tilsæt sennep, bouillon og lidt af væsken fra fisken. Smag til med salt og peber. Hvis saucen klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den.
- 6** **Anret:** Servér torsken med sennepssovs og kartofler samt hakket æg, bacon, kapers, peberrod og rødbedetern som tilbehør.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, 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: 2.500 kj / 598 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	24,8 g
heraf mættede fedtsyrer	10,5 g
Kulhydrat	48,1 g
heraf sukkerarter	12,2 g
Protein	45,4 g
Salt	4,0 g
Kostfibre	5,3 g