



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Stegt fisk med bagte balsamicorødder og dildsauce

Det skal du bruge

- 1 stk rødbede
- 1 stk pastinak
- 2 stk gulerødder
- 1½ spsk rød balsamico
- 400 g kartofler
- 2 stk torskefiletter (har været frosset)
- 2 stk forårsløg
- ½ pose dild
- ½ stk skalotteløg
- 1½ dl madlavningsfløde

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skræl rodfrugterne, skær i tern og vend med balsamicoeddike. Krydr med salt og peber og læg tæt i et ildfast fad. Halvér kartoflerne og bland med olie, salt og peber. Læg på en bagerist med bagepapir. Bag kartofler og rodfrugter i ovnen i ca. 20 min.
- 3 Dup fisken tør med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Varm en pande godt op med lidt olie. Steg fisken 3-4 min. på hver side.
- 4 Skyl imens forårsløg, tør og snit i helt tynde skiver. Hak dild groft. Pil skalotteløg og skær i tynde ringe.
- 5 Bring fløde i kog i en lille gryde. Tilsæt skalotteløg og forårsløg og lad koge i 2-3 min. Smag til med salt og peber og rør dild i saucen, men gem lidt dild til pynt.
- 6 Fordel en portion dildsauce på hver tallerken og anret et stykke fisk ovenpå. Top med dild og servér bagte rodfrugter og kartofler til.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, 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:	1.965 kj / 470 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,5 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	56,2 g
heraf sukkerarter	21,0 g
Protein	33,0 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	10,9 g