



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Ovnbagt fisk med syltede rødbeder og sennepsdressing

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk sejfiletter (har været frosset)
1 dl creme frisk
1 spsk sennep grov
½ glas kapers
100 g rødbeder i tern
100 g salatmix toscana

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie, salt og peber og bag i ovnen ca. 25 min.
- 3 Læg fisken i et ovnfast fad, dryp med lidt olie og krydr med salt og peber. Sæt fadet med i ovnen de sidste 10 min.
- 4 **Sennepsdressing:** Rør creme frisk med sennep og kapers og smag til med salt og peber.
- 5 Anret fisken på salaten og drys med rødbedetern. Servér ovnstegte kartofler og sennepsdressing til.

Tips:

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilberedes senest dagen efter levering.

Allergener

Fisk, 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: 1.735 kj / 415 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 10,6 g
heraf mættede fedtsyrer 3,3 g

Kulhydrat 44,5 g
heraf sukkerarter 11,4 g

Protein 35,4 g

Salt 1,9 g

Kostfibre 4,8 g