



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Dampet hvid fisk med savoykål, bacon og peberrodscreme

Det skal du bruge

½ stk porre
400 g kartofler
50 g bacon
½ stk løg
¼ stk savoykål
½ spsk hvidvinseddike
½ dl hvidvin
½ drys timian
2 stk torskefiletter (har været frosset)
½ dl creme frisk
1 spsk høvlet peberrod

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skylporre grundigt og snit fint. Skræl og hak 50-75 g af kartoflerne fint.
- 2 Svits kartofler og porre i 1 spsk olie uden det tager farve. Tilsæt 1½ dl vand og kog 15 min. under låg.
- 3 Svits bacon i en bred gryde. Kog resten af kartoflerne i en tredje gryde med letsaltet vand ca. 15 min.
- 4 Pil og hak løg. Skyl kål og snit fint. Tilsæt løg og kål til baconen og svits med i 4-5 min. ved høj varme. Tilsæt vineddike, hvidvin, timian, salt og peber. Kog op og rør grundigt rundt.
- 5 Skær fisken i 2 pæne stykker og læg dem ovenpå kålen. Skru ned til jævn varme og læg låg på gryden. Damp kål og fisk i 10 min.
- 6 Blend kartoffel-porre blandingen med kogevandet til en blank og ensartet sauce. Tilsæt creme frisk og peberrod og blend igen. Smag sauce til med salt og peber. Sauce må ikke koge efter at creme frisk er tilsat.
- 7 Servér fisken med den dampede kål, peberrodscreme og kogte kartofler.

Tips:

Fisk skal opbevares ved 2 gr. Frys den ned hvis du ikke tilbereder den senest dagen efter levering.

Allergener

Fisk, 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:	2.084 kj / 498 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,0 g
heraf mættede fedtsyrer	4,6 g
Kulhydrat	44,2 g
heraf sukkerarter	9,1 g
Protein	39,9 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	10,1 g