



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fyldig fiskesuppe med karry, æbletern, ris og groft brød

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1 terning bouillon fisk
100 g ris hvide
½ stk hvidløg solo
2 stk gulerødder
½ spsk karry
2 dl kokosmælk
2 stk forårsløg
2 stk brød
2 (3)* stk sejfiletter (har været frosset)
1 stk æble
⅓ stk appelsin

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft) TIP: Du kan i stedet lune brødene på brødristeren.
- 2 Opløs bouillon i ½ ltr kogende vand.
- 3 Kog ris i 2 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 4 Hak hvidløg. Skræl og snit gulerødder fint. Kom begge dele i en stor gryde sammen med lidt olie og karry og svits det i 2 min.
- 5 Tilsæt bouillon og kokosmælk. Lad suppen koge 5 min.
- 6 Snit forårsløg fint. Del brødene og lun dem ca. 6 min. i ovnen eller på brødristeren.
- 7 Skær fisken i 3 cm brede strimler. Skær æble i tern. Kom fisk og æbler i suppen og kog i 2 min. Smag til med appelsinsaft, salt, peber og evt. mere karry.
- 8 Tilsæt risene til suppen lige inden servering. Pynt med forårsløg og servér brødet til.

Tips:

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

Allergener

Byg, Fisk, Hvede, Rug, 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: 3.251 kJ / 777 kcal
(3.486 kJ / 833 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 22,5 g
heraf mættede fedtsyrer 15,7 (15,8)* g

Kulhydrat 100,6 (100,9)* g
heraf sukkerarter 21,7 g

Protein 43,0 (56,8)* g

Salt 3,8 (3,9)* g

Kostfibre 11,5 (11,7)* g