



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Gratineret fisk i fad med gnocchi

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.*

100 g babyspinat
¾ dåse hakkede tomater
2 (3)* stk sejfiletter (har været frosset)
2 dl mornaysauce
4 spsk rasp
350 g gnocchi
1 drys persille, bredbladet

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 **Gratineret fisk:** Skyl spinat og fordel den i et smurt ovnfast fad. Hæld hakkede tomater over spinaten. Skær fisken i mindre stykker og fordel den ovenpå spinatblandingen. Krydr med salt og peber. Fordel mornaysauce over fisken og drys med et godt lag rasp. Sæt fadet i ovnen og bag ca. 20 min.
- 3 **Gnocchi:** Rist imens gnocchi på en varm pande i lidt olie ca. 10-12 min. så de bliver sprøde og får lidt farve. Skyl og hak persillen groft.
- 4 Pynt fisken med persille og servér med stegte gnocchi.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, 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:	2.514 kj / 601 kcal (2.781 kj / 665 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	10,2 (11,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 (4,9)* g
Kulhydrat	83,2 g
heraf sukkerarter	12,2 g
Protein	44,2 (57,9)* g
Salt	4,8 (5,0)* g
Kostfibre	7,6 g