



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Middelhavsbagt fisk

Det skal du bruge

175 g bulgur
125 g cherrytomater
½ stk rødløg
½ stk hvidløg solo
½ stk citron
½ glas kapers
50 g oliven
1 tsk oregano
2 stk sejfiletter (har været frosset)
1 drys persille, bredbladet

Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Kog bulgur i 3½ dl vand med lidt salt i ca. 12 min. under låg. Sluk og lad dem trække mens du laver resten af retten.
- 3 Skyl tomater og skær i halve. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Pil og hak hvidløg fint. Skyl citron og riv skallen fint.
- 4 Kom lidt olivenolie i et ovnfast fad og tilføj tomater, løg, hvidløg, kapers, oliven, citronskal og oregano. Bland det godt rundt.
- 5 Læg fisken ovenpå grøntsagerne i fadet. Dryp med olivenolie og krydr med salt. Bag det i ovnen ca. 10 min. til fisken er gennemstegt.
- 6 Hak persille groft. Servér fisken med bulgur og et drys persille.

Allergener

Fisk, Gluten

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: 2.423 kj / 579 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	16,2 g
heraf mættede fedtsyrer	0,6 g
Kulhydrat	66,4 g
heraf sukkerarter	8,9 g
Protein	41,8 g
Salt	0,9 g
Kostfibre	13,5 g