



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Sprød krydret fisk i sammoun med frisk grønt

## Det skal du bruge

½ tsk røget paprika  
½ pose karry  
1 pakke panko  
2 stk torskefiletter (har været frosset)  
1 stk hjertesalat  
1 stk skoleagurk  
1 stk tomat  
2 stk pitabrød  
½ pose hvidløgsdressing

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Panering:** Bland røget paprika, karry, panko og lidt salt sammen på en tallerken. Skær fisken i strimler og vend i krydderiblandingen.
- 2 Grønt:** Skyl grøntsagerne. Skær salat i strimler og agurk og tomat i små tern.
- 3 Sprød fisk:** Varm lidt olie på en pande og steg fisken i ca. 2 min. på hver side.
- 4 Sammoun pita:** Varm pitabrødene på brødristeren.
- 5 Servér grønt, fisk og dressing i skåle på bordet, så man selv kan fylde sit pitabrød.**

## Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

## Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

## 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: 2.392 kj / 572 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 12,9 g  
heraf mættede fedtsyrer 1,5 g

Kulhydrat 75,2 g  
heraf sukkerarter 7,0 g

Protein 38,7 g

Salt 3,3 g

Kostfibre 5,2 g