



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Middelhavsbagt torsk med bulgur

Det skal du bruge

125 g bulgur
250 g cherrytomater
1 stk rød peber
½ stk citron
½ stk rødløg
1 fed hvidløg
½ glas kapers
1 pakke oliven
½+½ pakke middelhavskrydderi
2 stk torskefiletter (har været frosset)
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i ca. 12 min. under låg. Sluk og lad dem trække mens du laver resten af retten.
- 3** **Grøntsager:** Skyl tomater og peberfrugt og citron. Skær tomat i halve og peberfrugt i strimler. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Pil og hak hvidløg fint. Riv citronskal fint (gem lidt til fisken). Kom det hele i et ovnfast fad sammen med kapers, oliven, første portion krydderi og lidt olivenolie. Bland det godt rundt.
- 4** **Middelhavsbagt torsk:** Læg fisken ovenpå grøntsagerne i fadet. Dryp med olivenolie og krydr med salt, resten af krydderiet og lidt citronskal. Bag det i ovnen ca. 10 min. til fisken er gennemstegt.
- 5** **Anret:** Hak persille groft. Servér fisken med bulgur og et drys persille. **TIP:** Skær gerne citron i både og server til, så man kan dryppe over bulgur.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede

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: 2.178 kj / 520 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 14,7 g
heraf mættede fedtsyrer 1,5 g

Kulhydrat 62,4 g
heraf sukkerarter 11,2 g

Protein 34,7 g

Salt 0,9 g

Kostfibre 4,1 g