



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Bagt torsk med rødbedesalat, sennepsdressing og quinoa

Det skal du bruge

125 g quinoa-mix
1½ dl creme fraiche
2 stk torskefiletter (har været frosset)
½ spsk sennep
¼ glas kapers
1 stk skalotteløg
1 stk rødbede
½ pose estragon, frisk
100 g revet gulerod

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Quinoa:** Sæt quinoa over med 3 dl vand tilsat lidt salt. Kog i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen ca. 3 min.
- 2** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 3** **Fisk:** Læg fisken på en bageplade med bagepapir. Krydr med salt og peber og dryp med lidt olivenolie. Bag i ca. 10 min. til den føles fast i kødet.
- 4** **Sennepsdressing:** Rør creme fraiche med sennep og ½ tsk lage fra kapers. Smag til med salt og peber.
- 5** **Rødbedesalat:** Pil skalotteløg, skær i skiver og kom det i en skål. Skræl rødbede og riv groft. Pluk bladene af estragon og hak dem. Hak kapers (gem lagen). Bland det hele med revet gulerod samt ½ spsk kapers lage og ½ spsk olivenolie. Smag til med salt og peber.
- 6** **Anret:** Kom quinoa i bunden af tallerkenene og fordel rødbedesalat over den. Læg et stykke fisk på toppen og dryp evt. med saft fra bagepladen. Spis med sennepsdressing til.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.044 kj / 488 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,2 g
heraf mættede fedtsyrer	5,3 g
Kulhydrat	45,9 g
heraf sukkerarter	13,9 g
Protein	37,5 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	3,4 g