



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fiskepakker med ovnbagte kartofler & citronsaUCE

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ pakke timian, frisk
100 g kålmix
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk citron
1 fed hvidløg
150 g revet gulerod
1 spsk æbleeddike
1 pose hollandaisesauce

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Ovnbagte kartofler:** Halvér kartoflerne og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Dryp med lidt olie, drys med salt og peber og pluk 2 timian stilke over dem. Bag dem i ovnen ca. 25 min.
- 3 **Fiskepakker:** Læg 2 stykker bagepapir på ca. 40x40 cm på bordet **TIP:** Du kan også bruge stanniol. Læg 2 spsk kålmix i midten af hvert stykke papir. Del fisken i stykker og fordel oven på kålmixen. Krydr med salt, peber og revet skal af ½ citron. Pil hvidløg og skær ⅓ i tynde skiver. Fordel hvidløg på fiskestykkerne. Læg en stilk timian på toppen og dryp med olivenolie. Luk pakkerne helt til. Bag dem i ovnen sammen med kartoflerne de sidste ca. 20 min.
- 4 **Kålsalat:** Bland gulerødder med resten af kålmixen. Bland æbleeddike med 2 spsk olie og krydr med lidt salt og peber. Vend det i salaten.
- 5 **CitronsaUCE:** Bland hollandaise, revet skal af ½ citron og 1 spsk citronsaft i en lille gryde og varm den igennem ved middel varme. Den må ikke koge.
- 6 Servér citronsaucen til fiskepakkerne og de ovnbagte kartofler sammen med sprød kålsalat og resten af citronen i skiver.

Tips:

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

Allergener

Æg, Fisk, Laktose, 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:	3.137 kJ / 750 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	47,7 g
heraf mættede fedtsyrer	10,4 g
Kulhydrat	47,3 g
heraf sukkerarter	9,0 g
Protein	32,9 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	8,6 g