



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Fuldkornspasta al forno med torsk og spidskålssalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

200 g fuldkornspasta
2 (3)* stk torskefiletter (har været frosset)
200 g revet gulerod
½ pakke purløg, frisk
1 pose bechamelsauce
½ dåse hakkede tomater
1 pose rasp
125 g snittet spidskål
2 tsk hvidvinseddike

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Pasta:** Kom pasta i vandet og kog ca. 8 min. Smør et ovnfast fad med smør eller olie. Hæld vandet fra pastaen.
- 3 **Pasta al forno:** Skær fisken i mindre stykker. Kom halvdelen af pastaen i fadet. Fordel fisken ovenpå og krydr med salt og peber. Fordel $\frac{2}{3}$ af det revede gulerod samt fintklippet purløg over pasta og fisk. Hæld 1½ dl bechamelsauce og derefter hakkede tomater over. Top med resten af pastaen og fordel mere bechamelsauce over. Drys med rasp og stil fadet midt i ovnen ca. 20 min.
- 4 **Spidskålssalat:** Kom spidskål i en skål og bland resten af guleroden i. Pisk vineddike med 1 spsk olievenolie og lidt salt og peber til en dressing. Vend den med kålsalaten.
- 5 Servér pasta al forno rygende varm med spidskålssalat til.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, 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:	2.998 kj / 717 kcal (3.207 kj / 767 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	15,1 (15,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 g
Kulhydrat	98,2 g
heraf sukkerarter	18,5 g
Protein	46,9 (58,9)* g
Salt	3,5 (3,7)* g
Kostfibre	13,4 g