



👤 2 PORTIONER

📅 4 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 pose rasp
1 bæger pasteuriseret æg
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk hjertesalat
1 stk skoleagurk
1 stk tomat
2 stk pitabrød
½ pose let urtedressing

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Panering:** Bland røget paprika, karry, rasp og lidt salt sammen på en tallerken. Kom æg i en dyb tallerken. Skær fisken i strimler og vend først i æg og så 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

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:	2.291 kj / 548 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	10,6 g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	72,8 g
heraf sukkerarter	7,7 g
Protein	40,2 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	4,3 g