



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Psari plaki - Tomatbraiseret torsk med oliven, salatost og citronris

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
½ stk citron  
½-½ pakke oregano, frisk  
½ stk løg  
1 fed hvidløg  
1 dåse hakkede tomater  
½ pose middelhavskrydderi  
2 stk torskfiletter (har været frosset)  
½ pakke oliven  
50 g salatblanding  
70 g salatost i kryddermarinade

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Oregano/citronris:** Kom basmatiris i en lille gryde. Tilsæt ½ spsk olivenolie og bland rundt. Tilsæt 2½ vand og lidt salt. Bring det i kog, sænk derefter varmen og kog færdig under låg som angiv på pakken. Riv citronskal fint og hak halvdelen af oreganoen fint. Bland de kogte ris med lidt mere olivenolie, citronskal og hakket oregano lige inden servering.
- 3 **Tomatsauce:** Pil løg og hvidløg og hak fint. Varm lidt olivenolie op i en gryde. Sautér løg og hvidløg ca. 5 min. ved middel varme. Tilsæt hakkede tomater, krydderi, ½ tsk sukker og lidt salt. Lad simre ca. 10 min.
- 4 **Tomatbraiseret torsk:** Læg torskfileterne i et ovnfast fad og kom lidt olivenolie over og krydr med salt og peber **TIP:** hvis din pande/gryde kan gå i ovnen, kan du bare bruge den. Hæld tomatsauce over fisken og fordel oliven rundt om. Bag midt i ovnen ca. 12 min.
- 5 **Salat:** Kom salaten i en skål og vend den med lidt olivenolie, salt og friskkværnet sort peber.
- 6 **Anret:** Skær resten af citroen i både. Smuldr drænet salatost over den tomatbraiserede fisk. Top med resten af oreganoen og servér med salat, oregano/citronris og citronbåde.

## Allergener

Fisk, 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: 2.693 kj / 644 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,4 g  
heraf mættede fedtsyrer 5,1 g

Kulhydrat 69,6 g  
heraf sukkerarter 11,3 g

Protein 38,6 g

Salt 1,9 g

Kostfibre 4,5 g