



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING



# Sprød torsk med dildsauce, broccoli og små kartofler

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
1 stk broccoli  
2 stk gulerødder  
2 stk torskefiletter (har været frosset)  
2 poser rasp  
½ pakke dild, frisk  
1 dl creme fraiche  
1 tsk sennep

## Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Kog kartoflerne i en stor gryde med letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Kog med kartoflerne i 5-8 min. så de stadig har godt bid. Skær broccoli i buketter og lad dem koge med de sidste 2-3 min. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien.
- 2 Sprød torsk:** Krydr fisken på begge sider med salt og peber og vend dem derefter i rasp. Varm en stegepande op med smør. Steg fisken ved middelhøj varme ca. 3 min. på hver side.
- 3 Dildsauce:** Hak dilden fint og bland med creme fraiche og sennep i en lille skål. Smag til med salt og peber.
- 4** Servér stegt torsk med kogte grøntsager og dildsauce.

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, 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: 2.165 kJ / 517 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 14,2 g  
heraf mættede fedtsyrer 7,7 g

Kulhydrat 59,7 g  
heraf sukkerarter 12,8 g

Protein 37,7 g

Salt 1,8 g

Kostfibre 8,9 g