



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Casarecce med gratineret torsk, spinat og citron

Det skal du bruge

200 g pasta
½ stk rødløg
1 fed hvidløg
1 stilk bladselleri
250 g cherrytomater
½ stk citron
½ pose urte kryddermix
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 pakke tanelli ost
½ pose rasp
100 g babyspinat

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Pasta:** Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 3 **Grøntsager:** Pil rødløg og hvidløg. Pres hvidløg og skær rødløg i skiver. Skyl bladselleri og skær i skiver. Skyl cherrytomater og halvér. Kom det hele i et ovnfast fad og riv citronskal over. Krydr med urtekrydderi, salt og peber. Bland det godt rundt med lidt olivenolie og fordel det jævnt.
- 4 **Gratineret torsk:** Krydr fisken med salt og peber. Læg dem oven på grøntsagerne og pres den lidt ned. Riv osten over og drys herefter med rasp. Bag det midt i ovnen ca. 8-10 min. til det har fået lidt farve og fisken er fast i kødet.
- 5 **Pasta med spinat og citron:** Skyl spinaten. Pres saft af citron i en lille skål og bland det med 1 spsk olivenolie og 2 spsk vand fra pastaen. Kom spinaten i gryden lige inden pastaen er færdig og rør rundt i 10 sek. Dræn det hele og kom det tilbage i gryden. Rør citron blandingen i og smag til med salt og peber.
- 6 **Anret:** Fordel pastaen i bunden af dybe tallerkener og kom grøntsager ovnen på. Top til sidst med et stykke fisk på hver. Velbekomme.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

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:	2.942 kj / 703 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,2 g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 g
Kulhydrat	85,0 g
heraf sukkerarter	9,8 g
Protein	45,3 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	6,9 g