



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Ovnbagt torsk med sauterede grøntsager og brunet sojasmør

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk torskefiletter (har været frosset)
3 stk gulerødder
1 stk skalotteløg
75 g babyspinat
1 spsk sojasauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-18 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 **Ovnbagt torsk:** Læg fisken i et ovnfast fad. Dryp lidt olie over og krydr med salt og peber. Bag fisken i ovnen i 8-10 min. til den deler sig ved et let tryk med fingeren.
- 4 **Sauterede grøntsager:** Skræl gulerødderne og pil skalotteløg. Flæk gulerødderne på langs og skær i skiver på skrå. Del løg i både. Varm lidt olie op til middelhøj varme på en stegepande og steg grøntsagerne i 3-4 min. Vend spinaten i og krydr med salt og peber.
- 5 **Brunet sojasmør:** Varm en kasserolle op til middelhøj varme og tilsæt 2 spsk smør. Lad smørret smelte til det er nøddebrunt. Tag det af varmen og tilsæt sojasaucen.
- 6 Servér den bagte torsk med kartofler og sauterede grøntsager og dryp brunet sojasmør over.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Soja

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:	1.835 kj / 439 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,3 g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 g
Kulhydrat	42,0 g
heraf sukkerarter	11,1 g
Protein	30,9 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	7,0 g