



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Torsk med ovnbagte rodfrugter og cremet spinat

## Det skal du bruge

2 stk gulerødder  
1 stk pastinak  
400 g kartofler  
2 stk torskfiletter (har været frosset)  
1 stk skalotteløg  
75 g babyspinat  
1½ dl piskefløde  
½ pose grøntsagsbouillon

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Skræl gulerødder og pastinak, skær top og bund af og skær dem i stave. Fordel dem på en bageplade med bagepapir sammen med kartoflerne. Vend med olie, salt og peber. Bag i ovnen i ca. 25 min.
- 3 Krydr fisken med lidt salt og peber og lad den bage med grøntsagerne de sidste 6-7 min. af stegetiden.
- 4 Varm en gryde op med lidt olie. Pil løg og hak det fint. Steg det i 1-2 min. uden at det tager farve. Skyl spinaten. Kom spinaten i og lad den stege med til den falder sammen. Tilsæt fløde og bouillon. Lad det koge lidt ind. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér fisken med stuvet spinat og bagte rodfrugter.

## 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: 2.656 kj / 635 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 33,0 g  
heraf mættede fedtsyrer 18,4 g

Kulhydrat 51,6 g  
heraf sukkerarter 16,0 g

Protein 32,9 g

Salt 2,3 g

Kostfibre 8,9 g