



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               |