



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Torsk med grøn karrysauce og nudler

## Det skal du bruge

2 stk torskefiletter (har været frosset)  
125 g nudler  
½ stk rødløg  
75 g grønne bønner  
1 stk rød peber  
1 pose grøn karrysauce  
½ stk lime  
½ pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2** **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.
- 3** **Nudler:** Kog nudlerne ca. 3-5 min. Hæld vandet fra og sæt til side.
- 4** **Grøntsager:** Pil løg og skær i ringe. Skyl bønnerne, nip eller skær enderne af og del dem i to. Skyl og skær peberfrugten i strimler.
- 5** **Grøn karrysauce:** Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Kom grøntsagerne i og steg i 2 min. Hæld grøn karrysauce over, kog op og lad det småkoge i 2 min. Kom nudlerne ved og vend sammen.
- 6** **Anret:** Skyl og hak koriander groft. Skær lime i både. Fordel nudlerne på tallerkner og læg et stykke torsk på. Top med koriander og servér limebåde til.

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, 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:	1.883 kj / 450 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	8,3 g
heraf mættede fedtsyrer	5,7 g
Kulhydrat	59,8 g
heraf sukkerarter	10,8 g
Protein	34,1 g
Salt	1,9 g
Kostfibre	4,7 g