



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Gratineret fisk i fad med gnocchi

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

100 g babyspinat
3/4 dåse hakkede tomater
2 (3)* stk torskefiletter (har været frosset)
1 pose bechamelsauce
1 pose rasp
350 g gnocchi
1/2 pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 **Gratineret fisk:** Skyl spinat og fordel den i et smurt ovnfast fad. Hæld hakkede tomater over spinaten. Skær fisken i mindre stykker og fordel den ovenpå spinatblandingen. Krydr med salt og peber. Fordel bechamelsauce over fisken og drys med et godt lag rasp. Sæt fadet i ovnen og bag ca. 20 min.
- 3 **Gnocchi:** Rist imens gnocchi på en varm pande i lidt olie ca. 10-12 min. så de bliver sprøde og får lidt farve. Skyl og hak persillen groft.
- 4 Pynt fisken med persille og servér med stegte gnocchi.

Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovldioxid

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: | 2.548 kj / 609 kcal (2.757 kj / 659 kcal)* |
| Indhold | Pr. portion *(2+) |
| Fedt heraf mættede fedtsyrer | 13,4 (13,7)* g 5,1 g |
| Kulhydrat heraf sukkerarter | 82,9 g 12,1 g |
| Protein | 39,1 (51,1)* g |
| Salt | 4,3 (4,5)* g |
| Kostfibre | 6,3 g |