



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Sprød torsk med dildsauce, broccoli og små kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 stk broccoli
2 stk gulerødder
2 stk torskefiletter (har været frosset)
2 poser rasp
½ pakke dild, frisk
1 dl creme fraiche
1 tsk sennep

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Kog kartoflerne i en stor gryde med letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Kog med kartoflerne i 5-8 min. så de stadig har godt bid. Skær broccoli i buketter og lad dem koge med de sidste 2-3 min. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien.
- 2 Sprød torsk:** Krydr fisken på begge sider med salt og peber og vend dem derefter i rasp. Varm en stegepande op med smør. Steg fisken ved middelhøj varme ca. 3 min. på hver side.
- 3 Dildsauce:** Hak dilden fint og bland med creme fraiche og sennep i en lille skål. Smag til med salt og peber.
- 4** Servér stegt torsk med kogte grøntsager og dildsauce.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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: | 2.165 kJ / 517 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 14,2 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,7 g |
| Kulhydrat | 59,7 g |
| heraf sukkerarter | 12,8 g |
| Protein | 37,7 g |
| Salt | 1,8 g |
| Kostfibre | 8,9 g |