



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Brandade af torsk med grøn salat og sennepsvinaigrette

Det skal du bruge

2 stk torskefiletter (har været frosset)
2 stk bagekartofler
1½ dl sødmælk
2 fed hvidløg
1 pakke tanelli ost
1 pose rasp
1 stk hjertesalat
½ pose sennepsvinaigrette

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft). Drys salt på torsken.
- 2 **Kartofler:** Skræl kartofler og skær dem i tern på 2x2 cm. Kog dem i en gryde ca. 20 min. til de er møre.
- 3 **Pocheret torsk:** Kom torsk og mælk i en gryde. Pil hvidløg og pres det ned i gryden. Lad det småsimre under låg i 8-10 min.
- 4 **Brandade:** Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Kom torsken op i mosen og vend det sammen. Rør mælken fra gryden i lidt ad gangen og tilsæt 1 spsk smør og 1 spsk olivenolie. Smag til med salt og kværnet peber. Kom brandaden i et ovnfast fad ca. 20x15 cm. og glat det ud. Riv osten over og drys med rasp. Bag det ca. 10 min til det har fået en gylden farve.
- 5 **Grøn salat:** Skær bunden af salaten og skyl grundigt. Brug gerne en salatslynge til at tørre den eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag. Kom salaten i en skål og vend det med vinaigrette.

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:	2.608 kj / 623 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,7 g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 g
Kulhydrat	58,3 g
heraf sukkerarter	7,2 g
Protein	37,5 g
Salt	1,2 g
Kostfibre	3,7 g