



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Paneret torsk med honningbagt spidskål og gulerodscreme

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
½ stk spidskål
½ spsk honning
2 stk gulerødder
½ stk skalotteløg
½ pakke estragon, frisk
1 tsk hvidvinseddike
2 spsk vand
½ spsk smør
½ spsk olivenolie
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 pose rasp
50 g rucola salat

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør, Vand

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 **Ovnbagte grøntsager:** Skræl og skær gulerødderne i mindre stykker. Pil og skær skalotteløg i både. Skær spidskålen i både. Læg det adskilt på en bageplade med bagepapir. Dryp olivenolie over grøntsagerne og krydr salt. Kom honning over spidskålen. Bag i ovnen ca. 15 min.
- 4 **Paneret torsk:** Krydr torsken med salt og friskkværnet peber. Hæld rasp på en tallerken og vend fisken rundt i det. Varm lidt olie op i en pande og steg fisken ca. 2 min. på hver side til den er gennemstegt.
- 5 **Gulerodscreme:** Pluk estragonbladene af stilken. Læg de bagte gulerødder og løg i en blender. Tilsæt smør, olivenolie, estragon, hvidvinseddike og vand. Blend til en creme. Smag til med salt og friskkværnet peber.
- 6 **Servering:** Servér stegt torskefilet med spidskål, rucola, gulerodscreme og kogte kartofler.

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: 1.969 kJ / 471 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 10,2 g
heraf mættede fedtsyrer 2,8 g

Kulhydrat 59,7 g
heraf sukkerarter 14,3 g

Protein 34,9 g

Salt 1,5 g

Kostfibre 8,8 g