



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sprød fisk med grovfritter og remoulade

Det skal du bruge

- 2 stk bagekartofler
- 1 pose rasp
- ½ bæger pasteuriseret æg
- 2 stk torskefiletter (har været frosset)
- 2 stk gulerødder
- 1 stk broccoli
- ½ stk citron
- 2 poser remoulade

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 **Grovfritter:** Skær kartoflerne på langs i store fritter. Vend med olie, salt og peber. Fordel på en bageplade og bag i ovnen 20-25 min.
- 3 **Panering:** Bland rasp med salt og peber på en tallerken. Hæld æg på en anden tallerken. Dup fisken tør med køkkenrulle. Vend først i æg og så i rasp.
- 4 **Grøntsager:** Skræl gulerødder og skær i stave. Skyl broccoli og del i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Kom gulerødderne i det kogende vand og kog ca. 3 min. Tilsæt broccoli og kog yderligere 4 min.
- 5 **Sprød fisk:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg fisken 2-4 min. på hver side. til de føles faste i kødet.
- 6 Skær citronen i både. Servér den sprøde fisk med grovfritter, grøntsager, citron og remoulade.

Tips:

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

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Sennep

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:	2.345 kj / 560 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,6 g
heraf mættede fedtsyrer	1,6 g
Kulhydrat	61,9 g
heraf sukkerarter	13,7 g
Protein	36,3 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	9,7 g