



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Bagt fisk med ovnstegte rodfrugter og persillepesto

Det skal du bruge

200 g gulerødder
200 g pastinak/persillerod
300 g kartofler
20 g mandler, ristede og saltede
½ stk hvidløg solo
1 drys kruspersille
½ stk citron
2 stk sejfilet (har været frossen)

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Rodfrugter:** Skræl begge slags rodfrugter og skær i mindre stykker. Del kartoflerne i halve. Bland begge dele med olie, salt og peber. Fordel på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen i ca. 25 min.
- 3 **Persillepesto:** Pil hvidløg og skyl persille. Blend det med ½ dl olie, mandler og revet citronskal til en lind pesto. Smag til med salt og peber.
- 4 Læg fisken på bagepapir i et ovnfast fad og buk de tynde ender ind under fisken, så den er nogenlunde lige tyk over det hele. Krydr med salt og peber og smør pestoen på fisken i et jævnt lag.
- 5 Sæt fisken i ovnen sammen med rodfrugterne de sidste 12 min.
- 6 Skær citron i både og servér fisken med bagte rodfrugter og citronbåde.

Tips:

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilberedes senest dagen efter levering.

Allergener

Fisk, Nødder

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:	2.591 kj / 619 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,0 g
heraf mættede fedtsyrer	2,4 g
Kulhydrat	42,5 g
heraf sukkerarter	17,8 g
Protein	35,8 g
Salt	1,4 g
Kostfibre	10,2 g