



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Pasta al forno med hvid fisk

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

200 g pasta
2 stk gulerødder
2 (3)* stk torskefiletter (har været frosset)
1 drys purløg
2½ dl mornaysauce
½ dåse hakkede tomater
3 spsk rasp

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 Kom pasta i vandet og kog ca. 8 min. Smør et ovnfast fad med smør eller olie.
- 3 Skræl og riv gulerødderne. Skær fisken i mindre stykker. Hæld vandet fra pastaen.
- 4 Kom halvdelen af pastaen i fadet. Fordel fisken over pastaen og krydr med salt og peber.
- 5 Fordel revet gulerod samt fintklippet purløg over pasta og fisk. Hæld 1½ dl mornaysauce og derefter hakkede tomater over. Top med resten af pastaen og fordel mere mornaysauce over.
- 6 Drys med rasp og stil fadet midt i ovnen ca. 20 min. Servér rygende varm.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	2.891 kj / 691 kcal (3.100 kj / 741 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	10,2 (10,4)* g 5,0 g
Kulhydrat heraf sukkerarter	101,3 g 19,8 g
Protein	48,5 (60,5)* g
Salt	4,3 (4,5)* g
Kostfibre	8,4 g