




 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

 0 % ØKOLOGISK

Fiskeburger med sesamstegt mørksej og tartarsauce



HAV

Børnevenlige og nemme retter med fisk og 30-70% økologi

Det skal du bruge

½ stk rødløg
1 stk drueagurk
1 dl creme frisk
⅓ stk icebergsalat
½ stk agurk
1 stk gulerod
275 g mørksejfilet uden skind og ben
½ dl sesamfrø
2 stk burgerboller
salt
peber
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Ugens Tips

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

Fremgangsmåde

- 1 Pil ½ rødløg, hak halvdelen fint til tartarsaucen og skær resten i skiver til burgeren. Hak drueagurk groft.
- 2 Tartarsauce: Bland 1 tsk hakket rødløg, 1 hakket drueagurk og 1 dl creme frisk. Smag til med salt og peber. Sæt tartarsaucen på køl til den skal bruges.
- 3 Skyl og del salaten. Skyl agurken, del i 10 cm lange stykker og skær i tynde skiver på langs.
- 4 Skræl gulerod og skær i stænger på 1x5 cm. Rist dem på en pande i lidt olie eller smør så de får lidt farve men stadig har bid ca. 3-4 minutter.
- 5 Varm også lidt olie op på en pande. Skær fisken i passende stykker, krydr godt med salt og peber og vend stykkerne i sesam. Steg fisken på den varme pande i 2-3 min. på hver side.
- 6 Rist burgerbollerne på en brødrister, smør dem med tartarsaucen, og byg en burger med fisk og grønt. Server gulerodsstave til.

Opskriften er venligt udlånt af Fiskebranchen

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.055 kj / 491 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	14,3 g
heraf mættede fedtsyrer	6,1 g
Kulhydrat	54,5 g
heraf sukkerarter	17,1 g
Protein	36,2 g
Salt	1,7 g
Kostfibre	6,1 g

Allergener



Fisk, Gluten, Mælk, 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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.