



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt hvid fisk med purløg, bagt spidskål og brunet smør

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk spidskål
½ spsk honning
1 drys purløg
1 dl yoghurt naturel
2 stk sejfilet (har været frossen)
½ spsk sojasauce
½ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. 20 min.
- 3 Del spidskål i kvarte og læg dem på en bageplade med bagepapir. Kom honning, olivenolie og lidt salt på. Sæt pladen højt i ovnen og bag i ca. 15 min.
- 4 Hak purløg fint og læg halvdelen i en skål (gem resten til senere). Bland med yoghurt og smag til med salt og peber.
- 5 Skær fisken i et par mindre stykker. Krydr dem med salt og peber på begge sider. Varm en stegepande op med lidt olie og steg fisken i ca. 3 min. på hver side til den er klar.
- 6 Smelt 1 spsk smør i en kasserolle og lad det blive gyldent. Tag det af varmen og bland med soja.
- 7 Riv skallen af citronen og skær den i kvarte. Drys skallen over spidskålen.
- 8 Hæld det brunede smør over fisken. Servér med bagt spidskål, kartofler, purløgsyoghurt, citronbåde og drys det hele med resten af purløget.

Allergener

Fisk, Gluten, Laktosefri, Mælk, Soja

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: 2.044 kj / 488 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 15,7 g
heraf mættede fedtsyrer 5,8 g

Kulhydrat 48,7 g
heraf sukkerarter 11,7 g

Protein 38,0 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 7,0 g