



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Torsk med ovnbagte grøntsager og hollandaisesauce

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk gulerødder
1 stk fennikel
2 stk torskefiletter (har været frosset)
½ pose sennep/dild kryddermix
1 pose hollandaisesauce
½ pakke purløg, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-18 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 **Ovnbagte grøntsager:** Skræl gulerødderne og del på langs. Skyl og skær fennikel i både. Fordel grøntsagerne på en bageplade med bagepapir. Vend med olie, salt og peber. Bag i ovnen ca. 12-15 min.
- 4 **Ovnbagt torsk:** Læg fisken i et ovnfast fad og drys krydderblandingen og lidt salt over. Sæt fadet i ovnen og lad det stege sammen med grøntsagerne de sidste 10 min.
- 5 **Hollandaisesauce:** Læg posen med hollandaise (i emballagen) i kogevandet med kartoflne i 2 min. og ikke mere, da den kan skille.
- 6 Skyl og hak purløg fint. Drys det over retten lige inden servering.

Allergener

Æg, Fisk, Laktose, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.419 kj / 578 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 33,2 g
heraf mættede fedtsyrer 9,4 g

Kulhydrat 38,8 g
heraf sukkerarter 8,3 g

Protein 31,1 g

Salt 1,9 g

Kostfibre 5,1 g