



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fisk med sennepsauce og bacon

Det skal du bruge

- 400 g kartofler
- 2 stk æg
- 2 stk torskefiletter (har været frosset)
- 1/3 dl hvidvin cooking wine
- 75 g bacon
- 1/4 pakke kogte rødbeder
- 1/2 pose hvidvinseddike
- 2 dl letmælk
- 2 tsk grov sennep
- 1/4 pose grøntsagsbouillon
- 1/2 stk peberrod frisk
- 1/2 glas kapers

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Kog æggene med efter 8 min. Tag æggene op og skyl under koldt vand. Pil og hak dem og kom i en skål.
- 2 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 3 **Bagt fisk:** Krydr fisken med salt. Kom den i et ovnfast fad med bagepapir og hæld hvidvin over. Bag 10-12 min. til at fisken deler sig i lamellerne.
- 4 **Bacon:** Varm en stegepande op og steg bacon sprødt. Sæt det til side.
- 5 **Rødbedetern:** Skær rødbeder i mindre tern og kom dem i en skål. Bland med hvidvinseddike og 1 spsk sukker.
- 6 **Sennepssovs:** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 1 1/2 spsk mel og pisk det godt sammen. Tilfør mælk lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min under omrøring. Tilsæt sennep, bouillon og lidt af væsken fra fisken. Smag til med salt og peber. Hvis saucen klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den.
- 7 **Anret:** Skræl peberrod og riv den. Servér torsken med sennepssovs og kartofler samt hakket æg, bacon, kapers, peberrod og rødbedetern som tilbehør.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, Svovldioxid

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:	2.653 kj / 634 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,8 g
heraf mættede fedtsyrer	10,5 g
Kulhydrat	56,6 g
heraf sukkerarter	20,9 g
Protein	46,0 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	6,4 g