



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt torsk lun med lun fennikelsalat og estragon-aioli

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
3 spsk mayonnaise
½ fed hvidløg
½ pakke estragon, frisk
1 stk fennikel
½ stk rødløg
½ spsk honning
2 stk torskefiletter (har været frosset)
75 g salatmix toscana

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Bland mayonnaise med presset hvidløg, hakket estragon, salt og peber
- 3 Skær fennikel og rødløg i tynde både. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Steg grøntsagerne i 2-3 min. til fennikel er mør. Tilføj honning, smag til med salt og peber og læg til side.
- 4 Gnid fisken med olivenolie og krydr med salt og peber. Varm en (grill)pande med lidt olie og steg fisken i ca. 2 min. på hver side til den er klar og føles fast.
- 5 Bland salaten med grøntsagerne og servér til fisken, kartofler og estragon-aioli.

Tips:

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

Allergener

Æg, Fisk

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:	1.959 kJ / 468 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,3 g
heraf mættede fedtsyrer	1,9 g
Kulhydrat	41,6 g
heraf sukkerarter	8,4 g
Protein	29,7 g
Salt	1,9 g
Kostfibre	3,5 g