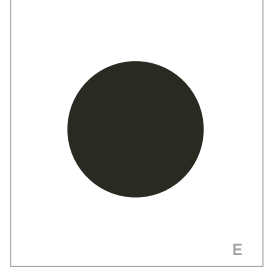




Citrontorsk med rostad sesampotatis, broccoli och dill

35-45 minuter



Potatis



Sesamfrön



Citron



Dill



Vitlösklyfta



Broccoli



Grönsaksbuljong



Aioli



Torsk

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Stekpanna, bakplåt

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Sesamfrön 3)	10 g	20 g
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Dill	1 påse	1 påse
Citron	1 st	1 st
Vatten* (steg 2)	½ dl	1 dl
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Broccoli	250 g	500 g
Torsk 4)	250 g	500 g
Smör* 7) (steg 5)	efter smak och behov	
Aioli 8) 9)	40 g	80 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 579 g
Energi	369 kJ/88 kcal	2136 kJ/510 kcal
Fett	3 g	17 g
Varav mättat fett	0,3 g	2 g
Kolhydrat	9 g	51 g
Varav sockerarter	1 g	8 g
Protein	6 g	35 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,3 g	1,5 g

Allergener

3) Sesam **4)** Fisk **7)** Mjölk **8)** Ägg **9)** Senap **10)** Selleri

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



Rosta potatis

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Tärna **potatis** (oskalad) i 1 cm stora bitar och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja***, **sesamfrön**, **salt*** och **peppar***. Rosta i ugnen i 20-25 min, eller tills gyllene.

TIPS: Se till att skära potatisen i jämna bitar så att de blir jämnt tillagade.



Förbered buljong

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Grovhacka **dill**.

Dela **citron** i klyftor.

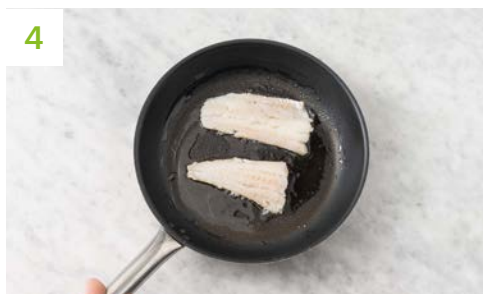
Blanda **vatten*** [½ dl | 1 dl], **grönsaksbuljong**, **vitlök**, en generös skvätt **citronjuice** och **hälften** av **dillen** i en skål.



Rosta broccoli

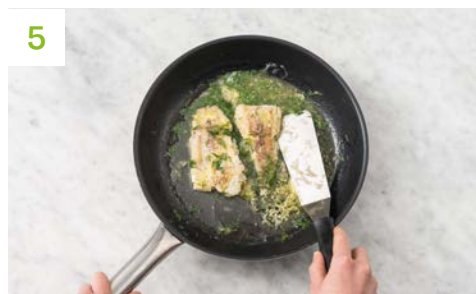
Dela **broccoli** i små buketter och placera dem på bakplåten med **potatis** när det är 15 min kvar av tillagningstiden. Ringla över lite **olivolja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Sätt in plåten i ugnen igen.

TIPS: Använd en separat plåt för broccolin om det inte finns plats på plåten med potatis.



Stek fisk

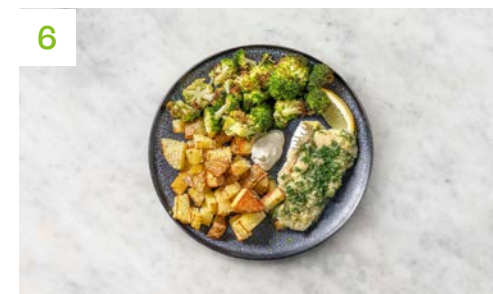
Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme när grönsakerna har 10 min kvar av tillagningstiden. Stek **torsk** i 3-4 min på ena sidan.



Tillsätt buljong

Vänd **torsken**, håll i **buljongen** samt en klick **smör***. Stek ytterligare 2-3 min.

TIPS: Fisken är klar när fiskkötet är vitt/ ogenomskinligt och lätt faller isär.



Servera

Fördela **sesampotatis**, **broccoli** och **torsk** mellan era tallrikar. Skeda över **citronbuljong** över **torsken**. Garnera resterade **dill**. Servera med **aioli** och **citronklyfta**.

Smaklig måltid!

Hello sesamfrön!

Någonsin funderat på var sesamfrön kommer från? De växer i frökapslar på ett slags gräs i bl.a. Asien, Nord- och Sydamerika, och skördas för hand.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V42