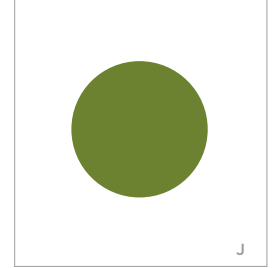




Dill- & citronpanerad torsk med pommes och grönsallad

35-45 minuter



Vitlösklyfta



Panko Ströbröd



Tomat



Salladsmix



Majonnäs



Potatis



Dill



Ekologisk Citron



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

Bakplåtar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Dill	1 påse	1 påse
Citron, ekologisk	½ st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	½ påse	1 påse
Torsk 4)	250 g	500 g
Salladsmix	60 g	100 g
Tomat	1 st	2 st
Majonnäs 8) 9)	50 g	100 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 517 g
Energi	433 kJ/103 kcal	2237 kJ/535 kcal
Fett	4 g	21 g
Varav mättat fett	0 g	2 g
Kolhydrat	10 g	54 g
Varav sockerarter	1 g	6 g
Protein	6 g	31 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,1 g	0,3 g

Allergener

4) Fisk 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten

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 pommes

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär **potatis** till 1 cm tjocka pommes och placera dessa på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja***, **salt*** och **peppar***. Tillaga på översta hyllan i ugnen i 25-30 min.



Tillaga fisk

När det återstår 10 min av pommesens tillagningstid, sätt in **torsken** på mellersta hyllan i ugnen i 6-10 min, eller tills paneringen är gyllene och **fisken** är precis genomstekt.

VIKTIGT: Torsken är färdig när köttet är mjölkvitt och helt ogenomskinligt.



Förbered panering

Finhacka **dill**.

Riv **citronzest** [½ st, 2P] och dela **citronen** i klyftor.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Blanda **dill**, **panko** [½ påse, 2P], **citronzest**, **vitlök** och en skvätt **olivolja*** i en bunke tillsammans med en nypa **salt*** och **peppar***.



Blanda grönsallad

Skölj **salladsmix**. Grovhacka **tomat**.

Blanda en skvätt **olivolja***, **citronjuice**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en salladsskål. Tillsätt **tomat** och **salladsmix**, och vänd salladen.

TIPS: Blanda precis innan servering så håller salladsbladen sig fräschare längre.



Panera fisk

Dutta **torsk** torr med hushållspapper och placera den på en ny plåt med bakplåtspapper. Skeda över paneringen, bre ut i ett jämnt lager och pressa mot **fisken** så att så mycket som möjligt fastnar.

TIPS: Lite av toppingen kommer att falla av på plåten - men oroa er inte, den kommer ni använda senare.



Servera

Fördela **dill-** och **citronpanerad torsk**, **pommes** och **grönsallad** mellan era tallrikar. Strö över den resterande **paneringen** från plåten och servera med **majonnäs** vid sidan av.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V29

Hello panko!

Panko är en grövre form av ströbröd som gärna används vid panering då den absorberar mindre olja vid stekning.