



Dill- og sitronpanert torsk med pottes frites & grønn salat

35-45 minutter



J



Poteter



Dill



Sitron



Hvitløk



Panko



Torsk



Tomat



Salatblanding



Majones

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje

Ingredienser

	2 P	4 P
Poteter	500 g	1000 g
Dill	1 pose	1 pose
Sitron	½ stk	1 stk
Hvitløk	1 stk	2 stk
Panko 13)	½ pose	1 pose
Torskefilet 4)	250 g	500 g
Tomat	1 stk	2 stk
Salatblanding	60 g	100 g
Majones 8) 9)	50 g	100 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 517 g
Energi	559 kj/134 kcal	2891 kj/691 kcal
Fett	8 g	39 g
Hvorav mettet fett	1 g	5 g
Karbohydrater	10 g	54 g
Hvorav sukkerarter	1 g	6 g
Protein	6 g	33 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,1 g	0,4 g

Allergener

4) Fisk **8)** Egg **9)** Sennep **13)** Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Lag pommes frites

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skjær **poteter** (uskrellet) til tynne **pommes frites**.

Legg **potetene** på et stekebrett med bakepapir. Drypp over en skvett **olivenolje*** og krydre med **salt*** og **pepper***. Bland godt.

Stek i ovnen i 25-30 min, eller til gyldne.



Bak fisk

Når **pommes frites** har 10 min igjen, bak **fisken** i ovnen i 6-10 min.

VIKTIG: Fisken er ferdig når kjøttet er ugjennomsiktig i midten.



Bland urtepanko

Finhakk **dill**.

Riv en klype **sitronskall** [½ stk, 2P] og skjær **sitron** i båter.

Finhakk eller press **hvitløk**.

Bland **dill**, **panko** [½ pose, 2P], **sitronskall**, **hvitløk** og en skvett **olivenolje*** i en skål. Krydre med en klype **salt*** og **pepper***.

VIKTIG: Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



Bland salat

Grovhakk **tomat**.

Bland en skvett **olivenolje***, en skvett **sitronsaft** og en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.

Skyll **salatblanding** i et dørslag under kaldt **vann***.

Bland inn **tomat** og **salatblanding**, og rør godt.

TIPS: Rør salaten rett før servering, så holder den seg sprø.



Paner fisk

Tørk **fisken** med papir.

Legg **fisken** med skinnet ned på et nytt stekebrett med bakepapir.

Strø **urtepanko** over **fisken**. Press forsiktig så det fester seg.

TIPS: Litt av pankoen vil falle av på stekebrettet, men det kan du bruke senere!



Server

Fordel **dill-** og **sitronpanert torsk**, **pommes frites** og grønn **salat** på tallerkener.

Strø over resterende skorpe fra steking med **majones** på siden.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U29

HELLO PANKO!

Til tross for det unike navnet, er panko bare en type brødsmler. Ordet panko er japansk - "pan" betyr brød og "ko" betyr mel.