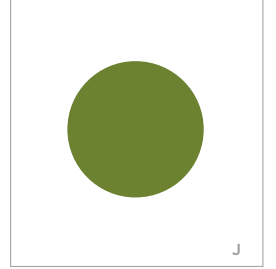




Krämig torsk med potatis & vitlöksstekta bönor

25-35 minuter



Matlagningsgräde



Torsk



Gräslök



Potatis



Buljong



Vitlösklyfta



Gröna Bönor



Citron



Zucchini

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, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Citron	1 st	1 st
Smör* 7) (steg 1)	efter smak och behov	
Gröna bönor	½ påse	1 påse
Zucchini	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Gräslök	1 påse	1 påse
Matlagningsgrädde 7)	200 ml	400 ml
Buljong	4 g	8 g
Torsk 4)	250 g	500 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 652 g
Energi	390 kJ/93 kcal	2541 kJ/607 kcal
Fett	4 g	26 g
Varav mättat fett	2 g	15 g
Kolhydrat	8 g	55 g
Varav sockerarter	2 g	11 g
Protein	5 g	33 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,2 g	1,0 g

Allergener

4) Fisk 7) Mjök

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.



Koka potatis

Koka upp en medelstor kastrull med **saltat vatten***.

Tärna **potatis** (oskalad) i 3 cm stora bitar. Skär **citron** i klyftor.

Koka **potatis** i 10-15 min, eller tills den enkelt kan delas med en kniv. Häll av vattnet och lägg tillbaka **potatis** i kastrullen. Mosa grovt tillsammans med en klick **smör*** och en nypa **salt***. Sätt åt sidan under lock för att hålla på värmen.



Blanda gräslökssås

Blanda **matlagningsgrädde**, **gräslök** (spara lite till garnering) och **buljong** i en skål.



Förbered grönsaker

Ansa **gröna bönor** [½ påse, 2P].

Grovhacka **zucchini**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Finhacka **gräslök**.



Stek fisk

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i samma stekpanna på medelhög värme. Stek **fisk** i 2-3 min. Vänd **fisk** försiktigt, och tillsätt **gräslökssås**. Stek i ytterligare 3-4 min eller tills genomstekt. Smaka av med **salt*** och **peppar***.

VIKTIGT: Fisken är färdig när köttet är helt ogenomskinligt.



Stek grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **gröna bönor** och **zucchini** i 4-5 min tills mjuka.

Tillsätt **vitlök**, en nypa **salt*** och **peppar***, och stek i ytterligare en minut. Överför till en skål med lock för att hålla på värmen.



Servera

Lägg upp **potatismos**, **torsk** och **vitlöksgrönsaker** på tallriker. Skeda **gräslökssås** över **fisken** och garnera med resterande **gräslök**. Servera med resterande **citronklyftor**.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V30

Hello vitlök!

Pressade vitlöksklyftor ger en skarpare vitlökssmak medan hackade vitlöksklyftor ger en mildare och mjukare vitlökssmak.