



Kremet torsk med sitronpoteter & hvitløksstekte bønner

25-35 minutter • Lag meg som en av de første rettene



J



Matfløte



Torsk



Gressløk



Poteter



Buljong



Hvitløk



Grønne Bønner



Sitron



Squash

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

Stekepanne, kjele

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør

Ingredienser

	2 P	4 P
Poteter	500 g	1000 g
Sitron	1 stk	1 stk
Smør* 7)	Etter behov	Etter behov
Grønne bønner	½ pose	1 pose
Squash	½ stk	1 stk
Hvitløk	1 stk	2 stk
Gressløk	1 pose	1 pose
Matfløte 7)	200 ml	400 ml
Buljong	4 g	8 g
Torsk 4)	250 g	500 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 652 g
Energi	390 kj/93 kcal	2541 kj/607 kcal
Fett	4 g	26 g
Hvorav mettet fett	2 g	15 g
Karbohydrater	8 g	55 g
Hvorav sukkerarter	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) Melk

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



Kok poteter

Kok opp en mellomstor kjele med lettsaltet* **vann***.

Skjær **poteter** (uskrellet) i 3 cm store biter. Riv en klype **sitronskall** [¼ tsk | ½ tsk] og skjær i båter. Kok **poteter** i 10-15 min, eller til de enkelt kan deles med en kniv.

Hell av vannet, og legg **poteter** tilbake i kjelen. Mos groft med **sitronskall**, en klatt **smør*** og en klype **salt***. Sett til side med lokk på for å holde varmen.

VIKTIG: Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



Bland gressløksaus

Bland **matfløte**, **gressløk** (spar litt til pynt) og **buljong** i en skål.



Forbered grønnsaker

Rens **grønne bønner** [½ stk, 2P].

Grovhakk **squash** [½ stk, 2P].

Finhakk eller press **hvitløk**.

Finhakk **gressløk**.



Stek grønnsaker

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels høy varme.

Stek **grønne bønner** og **squash** i 4-5 min, eller til møre.

Tilsett **hvitløk** og en klype **salt*** og **pepper***, og stek i ytterligere 1 min.

Overfør til en skål med lokk på for å holde varmen.



Stek fisk

Varm opp en skvett **olivenolje*** i samme stekepanne på middels høy varme.

Tilsett **fisk** og stek i 2-3 min. Snu **fisken** forsiktig, og tilsett **gressløksaus**.

Stek i ytterligere 3-4 min, eller til **fisken** er gjennomstekt. Smak til med **salt*** og **pepper***.

VIKTIG: Fisken er ferdig når kjøttet er melkehvitt og ugjennomsiktig.



Server

Fordel **sitronmeste poteter**, **torsk** og **hvitløksgrønnsaker** på tallerkener.

Øs **gressløksaus** over **fisken** og pynt med resterende **gressløk**.

Server **sitronbåter** på siden.

Velbekomme!

HELLO HVITLØK!

Presset hvitløk gir en skarpere hvitløkssmak, mens hakket hvitløk gir en mildere og mykere hvitløkssmak.



100% resirkulert papir

Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U30