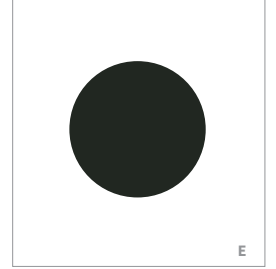




Ovnbagt torsk med stuvet spidskål og rødbedesalat

30-40 minutter



Kartofler



Kruspersille



Spidskål



Madlavningsfløde



Torsk



Mandler



Grøntsagsbouillon



Rødbede

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

Køkkenredskaber

Gryde, ildfast fad, bageplade

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør, hvedemel

Ingredienser

	2P	4P
Kartofler	500 g	1000 g
Rødbede	2 stk	3 stk
Torsk 4)	250 g	500 g
Smør* 7) (trin 3)	efter behov	efter behov
Kruspersille	1 pose	1 pose
Spidskål	200 g	400 g
Smør* 7) (trin 5)	1 spsk	2 spsk
Hvedemel* 13) (trin 5)	1 spsk	2 spsk
Grøntsagsbouillon 10)	4 g	8 g
Madlavningsfløde 7)	200 ml	400 ml
Salt* (trin 5)	½ tsk	1 tsk
Mandler 2)	20 g	40 g

*Kolonialvarer

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Pr. 100 g	Pr. portion 708 g
Energi	407 kJ/97 kcal	2881 kJ/688 kcal
Fedt	4 g	29 g
Heraf mættet fedt	2 g	15 g
Kulhydrat	10 g	68 g
Heraf sukkerarter	3 g	18 g
Protein	6 g	39 g
Fiber	1 g	10 g
Salt	0,4 g	2,5 g

Allergener

2) nødder **4)** fisk **7)** mælk **10)** selleri **13)** gluten

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.



Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | hej@hellofresh.dk

2021-U48



Kog kartofler

Tænd ovnen på 200°C/180°C varmluft.

Kom **kartofler** (uskrællet) i en gryde med letsaltet **vand***, og bring i kog. Kog i 25-30 min, eller indtil de nemt kan deles med en kniv. Hæld **vand** fra.

Krydr med et nip **salt*** og **peber***, og stil til side med låg på for at holde på varmen.



Kog spidskål

Skær **spidskål** i 1 cm strimler.

Kom **spidskål** i gryden med kogende **vand***, og kog i 5 min.

Gem en smule kogevand [1 dl | 2 dl], og hæld resten fra.

HELLO PERSILLE!

Navnet "persille" kommer fra det græske ord "petroselinon", som betyder stenselleri. Persille trives nemlig på sten og vægge.



Skær rødbede

Skrald **rødbede**, og skær i 1 cm tern.

Fordel på en bageplade med bagepapir. Dryp med en smule **olivenolie***, krydr med et nip **salt*** og **peber***, og vend sammen.

Bag i ovnen i 25-30 min.



Lav stuvet spidskål

Kom **smør*** [1 spsk | 2 spsk] og **hvedemel*** [1 spsk | 2 spsk] i en gryde, og rør rundt indtil smørret er smeltet.

Tilsæt **kogevand**, **grøntsagsbouillon** og **madlavningsfløde**, og lad simre under omrøring indtil tyknet.

Tilsæt **spidskål** og **persille**, og varm op. Krydr med **salt*** [½ tsk | 1 tsk] og et stort nip **peber***.

Hak **mandler** groft.



Bag fisk

Bring en stor gryde med letsaltet **vand*** i kog.

Placer **fisk** i et ildfast fad, og krydr med et nip **salt*** og **peber***. Placer en klat **smør*** på hver **filet**. Dæk til med sølvpapir, og bag i ovnen i 10-12 min.

Hak **persille** fint.

TIP: Fisken er færdig, når kødet er mælkehvidt og mat.



Server

Anret **fisk**, **kartofler** og stuvet **spidskål** på tallerkener.

Server med **rødbede**.

Top med **mandler**.

Velbekomme!