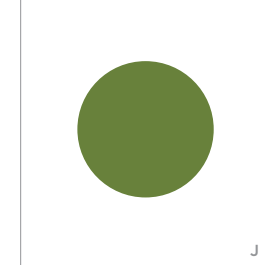




Paneret sej med fennikelsalat & fritter

20-30 minutter



Panko



Kartofler



Sej



Kørvel



Fennikel



Aioli



Appelsin



Sennep



Snittet Salat



Hvide Løjer & Urter

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

Skærebræt, stegepande, bageplade, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, æg

Ingredienser

	2 pers.	4 pers.
Kartofler	500 g	1000 g
Appelsin	1 stk	2 stk
Fennikel	½ stk	1 stk
Kørvel	½ pose	1 pose
Sej 4)	250 g	500 g
Panko 13)	30 g	75 g
Hvide Løjer & Urter	4 g	8 g
Æg* 8) (trin 3)	1 stk	2 stk
Snittet salat	1 pose	2 poser
Aioli 8) 9)	40 g	80 g
Sennep 9)	1 tsk	2 tsk
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 697 g
Energi	345 kJ/82 kcal	2402 kJ/574 kcal
Fedt	2 g	17 g
Heraf mættet fedt	0 g	2 g
Kulhydrat	11 g	75 g
Heraf sukkerarter	2 g	16 g
Protein	5 g	34 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,3 g	2,0 g

Allergener

4) fisk 8) æg 9) sennep 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

2020-U46



Lav fritter

Forvarm ovn til 220°C/200°C varmluft.

Skær **kartofler** (uskraellet) til fritter.

Fordel på en bageplade med bagepapir. Dryp med **olivenolie**. Krydr med **salt*** og **peber***. Vend sammen.

Bag i ovnen i 25-30 min.



Friter fisk

Hæld **olie*** i en stegepande, så hele bunden er dækket. Varm **olien** op ved middelhøj varme.

Friter **fisk** i 3-4 min på hver side, eller indtil gylden og sprød.

VIGTIGT: Fisken er færdig, når kødet er mælkevidt og mat.



Forbered fisk

Skær **appelsin** i tern.

Snit **fennikel** [½ stk, 2 pers.] fint.

Hak **kørvel** [½ pose, 2 pers.] fint.

Dup **fisk** tør med køkkenrulle. Skær i 2 cm tykke strimler.



Lav fennikelsalat

Bland **appelsin**, **snittet salat**, **fennikel** og en smule **olivenolie*** med et nip **salt*** og **peber*** i en skål.

Bland **aioli**, **sennep** [1 tsk, 2 pers. | 2 tsk, 4 pers.] og **kørvel** i en lille skål.



Panér fisk

Bland **panko** og **Hvide Løjer & Urter** med et nip **salt*** og **peber*** i en dyb tallerken.

Pisk **æg*** i en anden dyb tallerken.

Vend **fisk** i **æg*** og derefter i **pankoblanding**. Stil til side på en tallerken.



6. Server

Anret **fisk**, **fritter** og **fennikelsalat** på tallerkener.

Server med **sennepsaioli**.

Velbekomme!

HELLO FENNIKEL!

Med sin søde og krydret anis/lakridsagtige smag er fennikel en spændende grøntsag at lave mad med. Passer perfekt til sød og syrlig appelsin. Opbevares bedst i en plastikpose i køleskabet.