



Fisk i grønt

Vi serverer fisk i grønt med hollandaisesovs og bulgur med ærter som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 750 g torsk, filet
- 600 g gulerod
- 375 g porre
- 2 spsk olie
- 1 tsk basilikum, tørret
- 2 breve hollandaise sauce
- 5 dl skummetmælk
- 1 mellem citron
- 2 spsk persille

Tip!

I stedet for torsk kan du bruge andre slags hvid fisk, fx sej, lange eller kulmule.

Fremgangsmåde

Skræl gulerødderne og riv dem groft.

Skyl porrerne og skær dem i ringe.

Svits grøntsagerne på en pande og tilsæt basilikum, salt og peber.

Læg grøntsager i et ovnfast fad, og læg herpå de rå fiskestykker.

Fadet sættes i ovnen ved 180 °C ca. 30 min.











Skummetmælk og hollandaisepulver røres godt sammen i gryde. Tænd for blusset, og lad sovsen koge godt igennem under konstant omrøring.

Smag til med citron og hakket persille.

Tag fadet ud af ovnen, hæld sovsen over, og sæt det tilbage i ovnen 10-15 min. Sovsen kan også serveres ved siden af.



Opskrift: Fisk i grønt

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (394 g)
Energi	6824 kJ	288 kJ	1137 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	50,5 g	2,13 g	8,41 g
Mættede fedtsyrer	 10 g	0,42 g	1,67 g
Monoumættede fedtsyrer	 0,58 g	0,025 g	0,097 g
Polyumættede fedtsyrer	 4,56 g	0,19 g	0,76 g
Kulhydrat, tilgængelig	103 g	4,37 g	17,2 g
Sukkerarter	 71,8 g	3,03 g	12 g
Kostfibre	 28,3 g	1,19 g	4,71 g
Protein	175 g	7,38 g	29,1 g
Salt, NaCl	 3,12 g	0,13 g	0,52 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g