



Fiskefad

Vi serverer fiskefad og spidskålssalat med tomat og peanuts som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 900 g kartoffel
- 150 g løg (3 små)
- 180 g grøn peberfrugt (1 mellem)
- 250 g porre (1 stor)
- 400 g tomat (4 mellem)
- 1 tsk paprika
- 1 tsk salt
- 1 spsk olie
- 750 g torskefileter
- 500 g mornay sauce, 5 %

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne, og skær dem i skiver

Skær løg i tern, og peberfrugt i strimler

Porrer og tomater skæres i skiver.

Løg, peberfrugt, porrer og tomater svitses i olie i en gryde i 5 min.

Smag til med paprika og salt.

I et ovnfast fad lægges kartoflerne i bunden, dernæst fisken, og grøntsagerne øverst.

Hæld til sidst mornay sauceen over.

Retten bages i ovnen ved 175 °C varmluft i 30-40 min.

Tip!

Er fryseegnet. I stedet for torsk kan du bruge en anden slags hvid fisk, fx sej eller kulmule.



Opskrift: Fiskefad

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (534 g)
Energi	9459 kJ	295 kJ	1577 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	48,4 g	1,51 g	8,07 g
Mættede fedtsyrer	17,5 g	0,55 g	2,91 g
Monoumættede fedtsyrer	0,35 g	0,011 g	0,058 g
Polyumættede fedtsyrer	5,29 g	0,17 g	0,88 g
Kulhydrat, tilgængelig	248 g	7,74 g	41,3 g
Sukkerarter	62,7 g	1,96 g	10,4 g
Kostfibre	31,7 g	0,99 g	5,28 g
Protein	191 g	5,98 g	31,9 g
Salt, NaCl	16 g	0,5 g	2,67 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g