

Stegt torsk med purløgssovs



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Stegt torsk med purløgssovs

Ingredienser (4 personer)

Purløgssovs:

1 bundt forårsløg

1 squash

400 g spidskål

250 g østershatte eller champignon

1 spsk rapsolie

1-2 spsk citronsaft

1 spsk majsstivelse

4 dl letmælk

1½ spsk koncentreret fiskebouillon

salt og hvid peber

1 bundt purløg

4 portionsstykker torskfilet a 150 g eller anden fast, hvid fisk

lidt hvedemel

2 spsk rapsolie

Tilbehør:

320 g pasta

Tilberedning

Skær forårsløg, squash og kål i mindre stykker og rens østershattene. Varm olien i en wok, en stor pande eller en fladbundet gryde. Steg grønsagerne ved svag varme sammen med lidt citronsaft i ca. 8 minutter, uden at de tager farve. Rør majsstivelsen med mælk til en jævning og rør det i grønsagsblandingen. Tilsæt fiskebouillon. Kog det et par minutter og smag til med citronsaft, salt og hvid peber. Vend hakket purløg i sovsen lige før servering.

Krydr melet med salt og peber og vend forsigtigt fisken i blandingen. Varm olien på en pande og steg fisken ved jævn varme i ca. 5 minutter på hver side. Servér fisken med purløgssovsen og kogt pasta.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Fordelt på:

protein 28 %

kulhydrat 52 %

fedt 20 % (15 g)



HJERTEFORENINGEN

