

Torsk med dildmayonnaise, rejer og kaviar



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

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

Torsk med dildmayonnaise, rejer og kaviar

Ingredienser (4 personer)

200 g torsk, lyssej eller anden fisk
salt
125 g rejer
1 lille glas kaviar
2 spsk. mayonaise
2 spsk. hakket dild
peber.

Pynt :

Salatblade, en halv citron i skiver og dild.

Tilbehør:

Rugbrød eller fuldkornsbrød.

Tilberedning

Kom fisken i en gryde, drys med salt og hæld 1 dl vand ved. Læg låg på gryden og damp fisken i 3-4 min. Lad derefter fisken køle af. Læg salatblade på et lille fad og placer den afkølede fisk på salaten. Rør mayonnaisen med hakket dild og lidt peber. Sæt små toppe af mayonnaisen ovenpå fisken med en teske. Pynt fisken med rejer og kaviar, læg skiver af citron rundt i kanten og pynt til sidst med små kviste dild. Spis rugbrød eller andet fuldkornsbrød til.

Tip: Retten kan bruges både til julefrokosten eller som forret.

Energi pr. person:

1200 kJ (290 kcal)
Fordelt på:
protein 32%
kulhydrat 44%
fedt 23% (7 g)



HJERTEFORENINGEN

