



EINNTVEIR
& ELDA

Vika 40



Fyrir 2



25 mínútur

Ofnbakaðir þorskhakkar með karrýmauki, spínati og furuhnetum

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar og ólífuoflá.

Það sem þarf að hafa við hendina: Panna, eldfast mót, bretti og hnifur.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda.

Stillið ofninn á 180°C og blástur.

Helstu ofnæmisvaldar: **Porskur, parmesan, sýrður rjómi, fetaostur, furuhnetur.**

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt. Geymið hráefnin í kæli og skolið grænmeti fyrir notkun. Allar uppskriftir geta innihaldið hnetur í snefilmagni.

HRÁEFNI



400 gr
Þorskhakkar



60 gr
Karrýmauk



140 gr
Spínat



80 gr
Fetaostur



40 gr
Furuhnetur

VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!

www.einntveir.is



581 1200

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Skerðu þorskinn niður í jafna bita og settu hann í eldfast mót. Smyrðu maukinu ofan á hvern bita og settu inn í 180°C heitan ofninn í 10-15 mínútur eða þar til hann er fullleldaður.



Skref 2 Þegar fimm mínútur eru eftir af eldunartíma þorsksins skaltu hita örlitla olíu á pönnu og brúna furuhneturnar í 1-2 mínútur.



Skref 3 Þegar hneturnar eru tilbúnar bætirðu spínatinu saman við og steikir í 2-3 mínútur eða þar til spínatið hefur minnkað um rúmlega helming.



Skref 4 Settu heitt spínatið á diskinn fyrst og myldu fetaostinn yfir og leggðu þorskin til hliðar við spínatið eða ofan á. Njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

133 kcal | Fita: 7,7 g | Mettuð fita: 2,4 g | Kolvetni: 1,7 g | Þ.a. Sykur: 0,2 g | Trefjar: 1,0 g | Prótín: 14,8 g