

ATRIA

Sprödbakad torskfilé, Fri från, med basmatiris, bönmix och linser

Ingredienser för 10 personer

Ingredienser

450 g DAGENS RÄTT FISK, TORSKFILEÉ 45G, FRI FRÅN, MSC
(Art.nr: 811830)

300 g DAGENS RÄTT GRÖNT, BÖNMIX (Art.nr: 1978)

300 g DAGENS RÄTT GRÖNT, GRÖNA LINSER (Art.nr: 1974)

6 dl Basmatiris

1,2 l Vatten

Dipp

8 dl Gräddfil

1 st Citron

20 g Dill, plockad

Salt och peppar

Näringsvärde per portion

Energi (kJ)	2003 kJ
Energi (kcal)	476 kcal
Fett	14 g
Kolhydrater	63 g
Protein	20 g



Gör så här

Tillaga fisken enligt anvisning på förpackning. Skölj riset i kallt vatten och tillaga sedan enligt anvisning på förpackning. Tillsätt bönmix och gröna linser när det återstår 2 min. av koktiden. Blanda ihop laktosfri gräddfil med saften från pressade citroner och finskuren dill. Smaka av dippen med salt och peppar.