

# ATRIA

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

### Ingredienser för 10 personer

#### Ingredienser

450 g DAGENS RÄTT FISK, TORSKFILE 45G, FRI FRÅN, MSC (Art.nr: 1830)

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

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

6 dl Basmatiris

1,2 l Vatten

#### Dipp

8 dl Gräddfil, laktosfri

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 finskur

Smaka av dippen med salt och peppar.