



= Total tillagningstid.



= Din din i köket.



Vik menyn till en triangel!
Byt sida dag för dag.

RECEPT FÖR EN LYCKAD VECKA.

Kyckling, fisk och kött som varit vakuumförpackat släpper ofta ifrån sig en oangenäm doft, precis när förpackningen öppnas. Låt råvaran lufta någon minut så försvinner doften.

Förvara alltid fisken på kallaste platsen i kylskåpet, längst in. Färsk fisk kan alltid innehålla ben, så kontrollera noga.

Recept för en lyckad vecka. För bästa resultat, var noga med att alltid tvätta grönsakerna och håll koll på bäst före-datumen på alla färskvaror.



VECKA 4



VIROOOM				Tillagning 1 Skala (valfritt) och koka potatisen i välsaltat vatten. 2 Rulla de saltade fiskfiléerna och lägg i en smord ugnform, rippla över lite olivolja och krydda med nymalen vitpeppar. 3 Sätt in formen i ugnen ca 15 minuter eller tills fisken är genomstekt. 4 Smaksätt potatisen med smör, salt och peppar och servera den med fisken och den kalla remouladen från en fin skål.
--------------------	--	--	--	--

Smaklig måltid!

Mer tips från kocken

Vi väljer alltid KRAV-potatis i första hand. Ibland kan den ha vissa skönhetsfläckar så här års. Hoppas ni uppskattar att vi väljer KRAV trots eventuella ”skönhetsfel”. Läs mer om vinterns potatis- och grönsakssituation på matkomfort.se/food-court.

