



EINN  
TVEIR  
& ELDA

Vika 30



Fyrir 2



25 mínútur

## Ofnbakaðir þorskhakkar með hollandaise sösu og grænmeti

**Það sem þú þarft að eiga:** Salt, pipar og ólífuolía

**Það sem þarf að hafa við hendina:** Bretti, hnífur og eldfast mót.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda. Stilltu ofninn á 200°C og blástur.

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. Allar uppskriftir geta innihaldið snefil af hnetum.

HRÁEFNI



400 gr  
Þorskhakkar



1 dolla  
Hollandaise  
sósa



150 gr  
Eggaldin



150 gr  
Kúrbítur



1 dolla  
Kryddblanda

VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!

[www.einntveir.is](http://www.einntveir.is)

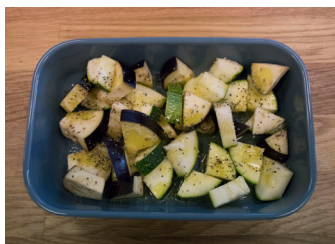


581 1200

## LEIÐBEININGAR



**Skref 1** Hitið ofninn í 200°C og skerið kúrbít og eggaldin í meðalstóra bita.



**Skref 2** Setjið skorið grænmetið í eldfast mót ásamt 2 msk af ólífíuolíu og klípu af salti og pipar, blandið vel saman.



**Skref 3** Skerið þorskhakkana í bita ef þess þarf, leggið ofan á grænmetið og dreifið kryddblöndunni yfir. Bakið réttinn í ofni í um það bil 15 mínútur eða þar til þorskurinn er orðinn fullleldaður, berið réttinn fram ásamt hollandaise sósunni.

### NÆRINGARGILDI Í 100 G

93 kcal | Fita: 5,3 g | Mettuð fita: 4,2 g | Kolvetni: 1,9 g | Þ.a. Sykur: 0,1 g | Trefjar: 0,7 g | Prótín: 12,3 g