

KOKT TORSK (4 porsjoner)

og annen fisk

500 g kokt torsk
25 g smør
4 dl hvit saus laget med helmelk
24 g Nutilis (ca. 8 måleskjeer)

Hvit saus:
20 g margarin
30 g hvetemel
4 dl helmelk
salt
pepper

Kok fisken. Hell ut vannet. Sørg for at det ikke finnes bein i fisken. Lag hvit saus. Ha fisken, smøret og den hvite sausen i en foodprocessor og bland ingrediensene til en jevn konsistens. Tilsett Nutilis og bland sammen til en glatt masse. La massen stå i 60 sekunder. Blandingen kan deles i passe porsjoner og fryses. Når maten skal brukes, legges den til tining på en tallerken i kjøleskapet. Varm maten opp til påkrevet temperatur.

**Næringsinnhold pr. por-
sjon med sausen à 150 g:**

Energi: 186 kcal (781 kJ)

Protein: 19,4 g

Kostfiber: 0,5 g

Vitamin A: 96 µg

Vitamin D: 2 µg



KOKT TORSK

