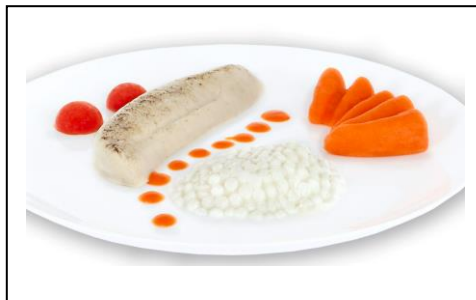


Torsk med ris, Morötter och körsbärstomater



<p>Torsk 700 g torskfilé, kokt 200 ml fiskfond eller grönsaksbuljong 100 ml vispgrädda 40 g GELEAcold</p>	<p>torsk: Puré ångad/stekt torskfilé med fiskbuljong/buljong, grädda och kryddor i 5 min. Tillsätt GELAcold och mixa i 20 sek. För en trevligare presentation, strö silikonformen med mald svartpeppar innan du fyller. Fyll blandningen i silikonformen "fiskfilé" (Fischfilet) med hjälp av en spritspåse, fördela jämnt i formen med locket och frys.</p>
<p>Basmatiris 500 g Basmatiris 300 ml kallt vatten 200 ml olja 40 g GELEAcold Salt, muskot</p>	<p>Basmatiris: Koka basmatiris mjukt, skölj med kallt vatten och puré med vatten, olja och kryddor i 5 minuter. Tillsätt GELEAcold och mixa i 20 sek. Fyll massan med en spritspåse i silikonformen "ärter", sprid jämnt i formen med locket och frys. Tipp: Fryst, kokt ris är lättare att bearbeta och blir luftigare och krämigare i konsistens!</p>
<p>Morötter 700 g morötter frusna 300 ml grönsaksbuljong 40 g GELEAcold Salt, socker, muskot</p>	<p>Morötter: Puré morötter, buljong och kryddor i 5 min. Tillsätt GeleaCold och mixa i 20 sekunder. Fyll Massan med spritspåse i silikonform "baby morötter" (Baby Karotten) och frys.</p>
<p>Körsbärstomater 1000 g tomat, skalade 40 g GELEAcold Salt, peppar, socker</p>	<p>Körsbärstomater: Puré tomaterna med kryddor i 5 min. fin, tillsätt GELAcold och mixa i 20 sek. Fyll blandningen i en halvcirkelformad silikonform och frys. Alternativt: Fyll blandningen i en spraypåse med perforerad tyll, spritsa små bollar på en silikonmat och frys.</p>

Värma upp:

Lägg upp de frusna komponenterna på en tallrik och värm vid 100°C ånga i 12-15 min. Häll över såsen efteråt.

tips:

För den finaste purén rekommenderar vi Robot Coupe Blixer, puré tid 5 min. I mikrovågsugnen täckt max 5 min. vid 400W regenerera. Testa uppvärmningsbeteendet i förväg!

Näringsvärde per portion (ca. 220 g)

Kalorier	1314 kj / 313 kcal	Salt	0,7 g
Fett	16,9 g	Varav mättade fettsyror	4,0 g
Kolhydrater	21,2 g	Varav socker	8,4 g
Fiber	6,5 g	Protein	16 g