

# Torskefad

*mager  
godt!*

(4 pers)

600 g friske torskefileter eller  
1 pk frossen fisk  
1 spsk citronsaft  
1 tsk groft salt

¼ kg champignon  
1 spsk hakket persille

3 æggeblommer  
2 dl fløde  
1 tsk salt  
¼ tsk oregano *esdragon*

Tilbehør: Kartoffler *200, 0,15*

Torskestykkerne lægges i et smurt  
ildfast fad og dryppes med citronsaft  
og salt.

Champignon skæres i skiver og ristes  
let på en tør pande.

Persillen blandes i.

Champignon kommes over fisken.

Æggeblommer, fløde, salt og esdragon  
piskes sammen og hældes over.  
es i ovnen ca. ½ time ved 200°.

**Energi:** 13830 kilojoule (3310 kalorier)  
fordelt på 20% fra protein, 40% fra  
fedt, 40% fra kulhydrat.