




 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

 0 % ØKOLOGISK

Varmrøget laks med citronstegt blomkål og perlespelt salat



FISK

Fisk og skaldyr i skønne smagfulde retter med 30-70% økologiske råvarer

Det skal du bruge

150 g perlespelt
½ terning bouillon grøntsag
½ stk blomkål
½ stk squash
1 stk rødløg
1 stk hvidløg fed
1 tsk timian
½ stk citron
200 g varmrøget laks
1 dl creme frisk
1 drys dild
olivenolie
salt
peber

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 250 grader.
- 2 Kog 150 g perlespelt i 4 dl vand tilsat ½ bouillonterning ca. 20 min. alt efter hvor meget bid, du vil have. Når perlespelten er færdigkogt, hældes overskydende vand fra.
- 3 Skyl blomkål og ½ squash, pil rødløg og hvidløg. Skær blomkål i små buketter, squash i grove tern og rødløg i tynde både.
- 4 Læg squash og løg i et ovnfast fad. Bland godt med olivenolie, 1 tsk timian, salt og peber. Sæt fadet øverst i ovnen i 12 min. eller til grøntsagerne har taget farve.
- 5 Steg blomkål i lidt olivenolie på en varm pande i 3-4 min. Riv skal af ½ citron over, drys med en smule salt og tag af varmen.
- 6 Læg perlespelten i en skål. Bland med 1½ spsk olivenolie, saft af ½ citron, presset hvidløg og de ovnstegte grøntsager. Pluk laksen og bland den let med salaten.
- 7 Bland dressing af 1 dl creme frisk og dild, smag til med salt og peber og servér til salat og blomkål.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.923 kj / 699 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	27,1 g
heraf mættede fedtsyrer	6,3 g
Kulhydrat	70,6 g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	43,2 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	14,1 g

Allergener



Fisk, Gluten, Mælk, Selleri

Se indholdsdeklaration på bouillon på retnemt.dk/ingrediensliste



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.