



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING



28 % ØKOLOGISK

Glaseret laks med spinat og vildrisblanding



FISK

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

Det skal du bruge

175 g vildrisblanding
1 spsk sojasauce
1 tsk honning
300 g laksefilet med skind
150 g jordskokker
½ stk citron
150 g babyspinat
salt
peber
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Kog 175 g ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt under låg i ca. 25 min. for lav varme.
- 2 Bland 1 spsk soja, 1 tsk honning, lidt salt og peber. Læg laksen i et ildfast fad med bagepapir, pensl med soja/honning-blandingen. Bag laksen i ovnen i ca. 10 min.
- 3 Skræl eller skrub jordskokker, skær i tynde skrå skiver. Steg dem kort i lidt olie på en pande, smag til med salt, peber og 2 spsk citronsaft.
- 4 Skyl spinat, kom i panden til jordskokkerne et øjeblik så den falder sammen.
- 5 Servér laksen med ris og jordskokker.

Opskriften er venligst udlånt af www.iform.dk

Ugens Tips

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilbered senest dagen efter levering.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.244 kj / 775 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	30,9 g
heraf mættede fedtsyrer	3,7 g
Kulhydrat	88,2 g
heraf sukkerarter	10,0 g
Protein	36,0 g
Salt	4,1 g
Kostfibre	4,8 g

Allergener



Fisk, Gluten, Soja



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.