



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING



Laks 'hollandaise' med dampede grøntsager



GÆSTERET

Spændende retter med ekstra gode råvarer til gæster eller weekend

Det skal du bruge

350 g gulerødder

½ stk squash

¼ stk hvidkål

⅔ stk skalotteløg

2 dl skummetmælk

⅔ bæger æggeblomme, pasteuriseret

½ stk citron

⅔ stk foccacia brød

275 g laksesteak (butterfly)

1 drys kruspersille

1 dl hollandaisesauce

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Rens og snit de grove grøntsager i tern på størrelse med store spilleterninger. Snit hvidkålen fint. Damp dem i en gryde med vand tilsat ½ tsk salt i 2-3 min, så de stadig har bid.
- 2 Snit skalotteløg fint. Rør mælk sammen med 4 tsk mel, og kog det sammen i 3 minutter under omrøring. Pisk æggeblommer, citronsaft, skalotteløg, salt, peber og 20 g smør i. Tilsæt hollandaise og smag til med mere citron.
- 3 Vend de dampede grøntsager i saucen og hold den lun. Lun brødet på brødristeren på begge sider.
- 4 Steg fisken på en grillpande i 3-4 min. på hver side. Hak imens persillen og vend den i grøntsagerne. Servér med citron i både og lunt brød.

Ugens Tips

Fisk skal opbevares ved 2 grader. Den skal tilberedes senest dagen efter levering eller fryses ned til den skal bruges.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 4.863 kj / 1.162 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	80,6 g
heraf mættede fedtsyrer	12,5 g
Kulhydrat	69,1 g
heraf sukkerarter	30,9 g
Protein	40,2 g
Salt	4,8 g
Kostfibre	14,2 g

Allergener



Æg, Fisk, Gluten, Mælk



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.