



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Varmrøget makrel med røræg og bønnesalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 1 (1½)* stk varmrøget makrel
- 250 g kartofler
- 200 g grønne bønner
- ½ (0.5)* stk skalotteløg
- 125 g cherrytomater
- 120 g butterbeans
- 1 drys purløg
- 1 spsk æbleeddike
- 1 tsk sennep
- 1 tsk honning
- 2 stk æg
- 2 spsk letmælk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tag makrellen ud af køleskabet og lad den ligge lidt på køkkenbordet. **TIP:** Tænd grillen (eller ovn på 200 grader), hvis du vil have makrellen lun. Giv den ca. 15 min.
- 2 Kog 250 g kartofler i letsaltet vand. Lad dem koge op og skru derefter ned til lav varme. Tjek om de er møre efter 15 min.
- 3 Nip og kog bønnerne i ca. 6 min. i lidt vand tilsat ½ tsk salt. Hæld dem i en sigte, skyl med koldt vand og lad dryppe af. Tør dem evt. og kom dem i en rummelig skål.
- 4 Pil løg og hak det halve fint. Skyl tomater og del dem i halve. Kom løg og tomat i skålen med bønnerne. Del kartoflerne og tilsæt dem til bønnesalaten.
- 5 Dræn butterbeans for vand, hæld dem i sigten og skyl dem kort i koldt vand og lad dem dryppe af. Hæld dem i salaten.
- 6 **Dressing:** Pisk 2 spsk olie, 1 spsk æbleeddike, 1 tsk sennep, 1 tsk honning sammen. Smag til med salt og peber og fordel over salaten. Klip lidt purløg over (GEM resten til røræg).
- 7 Pisk æg og ¼-½ dl mælk sammen og tilsæt salt og peber. Varm en pande op med olie el. smør. Kom æggemasse på panden. Skru ned for varmen og rør rundt til æggemassen samler sig.
- 8 Skær hovedet af makrellen, del den og fjern benet i midten. Få så mange af de små tynde ben med som muligt. Fjern skindet, del makrellen i mindre stykker og kom den på et fad. Læg røræg på fadet og drys med resten af purløget. Servér med bønne-kartoffelsalat til.

Allergener

Æg, Fisk, Mælk, Sennep, Svovaldioxid

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.121 kj / 746 kcal (3.748 kj / 896 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	47,6 (58,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 (11,1)* g
Kulhydrat	39,8 (40,2)* g
heraf sukkerarter	11,0 (11,3)* g
Protein	39,5 (51,4)* g
Salt	4,2 (4,7)* g
Kostfibre	9,3 g