



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Risotto med røget laks, rucola og citron

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 pose bouillon, grøntsag
1/2 stk løg
1/3 stk hvidløg solo
180 g risottoris
150 (200)* g laks, røget (har været frosset)
1/2 stk citron
30 g rucola salat
75 g friskost

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Opløs bouillon i 6 dl kogende vand. Pil løg og hak fint. Pil og pres hvidløg.
- 2 Steg løg i olie i en tykbundet gryde. Tilsæt hvidløg og ris og svits forsigtigt under omrøring ca. 2-3 min. til både løg og ris er blanke.
- 3 Hæld ca. halvdelen af bouillon i. Lad koge under omrøring til væden er optaget. Tilsæt mere bouillon og rør jævnlgt. Kogetiden er i alt 15-18 min. uden låg.
- 4 Skær laks i strimler. Riv citronskal fint. Skyl og tør rucola.
- 5 Tilsæt friskost til risottoen og sørg for, at det ikke koger. Bland laks og citronskal i. Smag til med lidt citronsaft, salt og peber.
- 6 Drys rucola over risottoen og servér rygende varm.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Selleri

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:	3.337 kj / 798 kcal (3.572 kj / 854 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	24,2 (28,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,3 (10,1)* g
Kulhydrat	116,3 (116,8)* g
heraf sukkerarter	5,5 (6,0)* g
Protein	28,6 (32,0)* g
Salt	5,5 (6,2)* g
Kostfibre	2,9 g