



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Paneret laks med Thai urtesalat og nuoc dressing

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.*

140 g bulgur
½ stk rød chili
½ stk solo hvidløg
½ stk lime
1½ spsk fiskesauce
½ stk skalotteløg
2 stilke bladselleri
1 stk tomat
1 drys mynte
1 drys koriander
¾ dl rasp
½ bæger pasteuriseret æg
2 (3)* stk laksefiletter u. skind (har været frosset)

Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Kom bulgur i en gryde med 4 dl vand tilsat ¼ tsk salt og kog 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen til retten er klar til servering. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2** **Nuoc dressing:** Hak chili og hvidløg meget fint eller knus det i en morter. Bland det med saft fra lime, fiskesauce og 1 spsk sukker.
- 3** **Thailandsk urtesalat:** Pil skalotteløg og skær det i strimler. Skær bladselleri i skiver. Skær tomat i tern. Vend grønsagerne med halvdelen af dressing. Pluk bladene af mynte og hak koriander groft og vend det i salaten lige inden servering.
- 4** **Laks:** Skær laksen i store tern på ca. 4 cm og krydr med lidt salt. Kom 2 (3)* spsk hvedemel, æg og rasp op i hver sin tallerken. Vend laksestykkerne først i mel, så i æg og til sidst i rasp. Varm olie i en wok eller stegepande. Steg laksen i ca. 4 min. ved god varme. Tag laksen op og lad den dryppe af på køkkenrulle.
- 5** Servér laksen med urtesalat, bulgur og resten af nuoc dressing.

Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, 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:	3.195 kJ / 764 kcal (4.156 kJ / 993 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	34,0 (50,1)* g 4,2 (6,3)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	71,2 (77,4)* g 12,6 (12,7)* g
Protein	43,2 (58,2)* g
Salt	4,5 (4,6)* g
Kostfibre	12,6 (13,0)* g