



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Koldrøget laks med citronstegt blomkål og bulgursalat

Det skal du bruge

175 g bulgur
½ pose bouillon, grøntsag
½ stk blomkål
½ stk squash
1 stk rødløg
⅓ stk hvidløg solo
1 tsk timian
½ stk citron
200 g laks, røget (har været frosset)
1 dl creme frisk
1 drys dild

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2 Hæld bulgur i en gryde med 3½ dl vand tilsat bouillon og kog 10 min. Sluk og lad stå på eftervarmen til retten er klar til servering. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 3 Skyl blomkål og squash, pil rødløg og hvidløg. Skær blomkål i små buketter, squash i grove tern og rødløg i tynde både.
- 4 Læg squash og løg i et ovnfast fad. Bland godt med olivenolie, timian, salt og peber. Sæt fadet øverst i ovnen i 12 min. eller til grøntsagerne har taget farve.
- 5 Steg blomkål i lidt olivenolie på en varm pande i 3-4 min. Riv citronskal over, drys med en smule salt og tag af varmen.
- 6 Læg bulguren i en skål. Bland med 1 spsk olivenolie, citronsaft, presset hvidløg og de ovnstegte grøntsager. Pluk laksen og bland den let med salaten.
- 7 Bland dressing af creme frisk og dild og smag til med salt og peber. Servér til salat og blomkål.

Allergener

Fisk, Gluten, 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:	3.345 kJ / 800 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	35,2 g
heraf mættede fedtsyrer	6,9 g
Kulhydrat	79,0 g
heraf sukkerarter	18,1 g
Protein	41,8 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	19,8 g