



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Varmrøget laks med citronstegt blomkål og perlespeltsalat

Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon
170 g perlespelt
½ stk blomkål
½ stk squash
1 stk rødløg
¾ fed hvidløg
1 tsk timian
½ stk citron
2 stk varmrøget laks (har været frosset)
½ pose dild
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2 Opløs bouillon i 4 dl kogende vand i en gryde. Kom perlespelt i og kog ca. 20 min. alt efter hvor meget bid, du vil have. Hæld 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 7-10 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 perlespelten i en skål. Bland med 1 spsk olivenolie, citronsaft, presset hvidløg og de ovnstegte grøntsager. Pluk laksen og bland den let med resten.
- 7 Hak dild fint og bland med creme fraiche. Smag til med salt og peber og servér til speltsalat og blomkål.

Allergener

Fisk, Gluten, Laktose, Mælk, Selleri, Spelt hvede

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: 3.267 kJ / 781 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	37,1 g
heraf mættede fedtsyrer	9,3 g
Kulhydrat	70,0 g
heraf sukkerarter	11,3 g
Protein	41,8 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	11,9 g