



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Varmrøget laks med appelsin/æblesalat og dildsauce

Det skal du bruge

- 400 g kartofler
- ½ pose dild
- 1 dl yoghurt naturel
- ½ tsk sennep
- ½ stk æble
- ½ stk agurk
- ½ stk appelsin
- ½ stk skalotteløg
- 1 spsk hvidvinseddike
- ½ spsk honning
- 2 stk varmrøget laks (har været frosset)

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15–20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 **Dildsauce:** Pluk dilden og hak det groft. Kom dild i en skål (gem lidt til anretning) og bland med yoghurt, sennep, ½ tsk olivenolie, lidt salt og peber.
- 3 **Appelsin/æblesalat:** Skær æble og agurk i tern. Skær skallen af appelsinen og skær den i tynde skiver. Pil og skær skalotteløg i skiver. Læg det hele i en skål og bland med hvidvinseddike, honning, ½ tsk olivenolie og smag til med salt og peber.
- 4 Kom lidt olivenolie og salt på de nykogte kartofler. Pluk laksen i mindre stykker og anret på appelsin/æblesalaten. Servér med kartofler og dildsauce.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Sennep, Svovldioxid

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:	2.099 kj / 502 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,8 g
heraf mættede fedtsyrer	3,6 g
Kulhydrat	52,3 g
heraf sukkerarter	20,0 g
Protein	30,9 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	6,0 g