



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Mexicansk-inspireret laks med majs og nachos

Det skal du bruge

180 g vildrisblanding
140 g majserner
½ stk rødløg
1 stk tomat
1 drys koriander
¼+¼ stk lime
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
1 tsk mexico mix-krydderi
1 dl creme fraiche
30 g nachochips

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt vildrisblandingen over i 3½ dl vand med lidt salt og kog i 15 min. Sluk for varmen og lad trække til resten er færdig.
- 2 Hæld lagen fra majsene. Pil og hak rødløg. Skyl tomat og skær i små tern. Skyl og hak koriander.
- 3 Kom lidt olie på en pande og steg majsene i ca. 3 min til de er gyldne. Kom dem i en skål.
- 4 Kom lidt olie på en pande og steg laksen i 2-4 min. på hver side. Krydr med mexicokrydderi og lidt salt.
- 5 Vend tomat, majs og løg i de kogte ris. Bland med 1 spsk olivenolie, halvdelen af koriander og saft fra ¼ lime. Smag til med salt og peber.
- 6 Skær resten af limen i både. Servér laksen med vildrisblanding, nachos, creme fraiche og lime og drys med resten af koriander.

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: 5.357 kJ / 1.280 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 47,7 g
heraf mættede fedtsyrer 10,4 g

Kulhydrat 164,0 g
heraf sukkerarter 10,3 g

Protein 48,7 g

Salt 2,0 g

Kostfibre 4,0 g