



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Sesamstegt laks med syrlig ingefær-gulerodssalat

Det skal du bruge

175 g bulgur
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
1 spsk sesamfrø
2 spsk hvidvinseddike
½ stk ingefær
200 g revet gulerod
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Kog bulgur i 3½ dl vand med lidt salt i 10 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Sesamstegt laks:** Varm en pande med lidt olie. Krydr laksefileterne med salt og peber og steg dem i 3-4 min. på hver side. Drys sesamfrø på laksen og steg yderligere et par min.
- 3** **Ingefær-gulerodssalat:** Kom hvidvinseddike, ½ dl vand og 2 spsk sukker i en lille gryde og kog op. Skær ingefær i tynde skiver, tilsæt i lagen og lad det trække i 5 min. Hæld ingefærlagen over de revne gulerødder.
- 4** Skyl og tør spinaten. Servér den sesamstegte laks med gulerodssalat og bulgur toppet med spinat.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Sesamfrø, 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: 2.952 kJ / 706 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	25,7 g
heraf mættede fedtsyrer	3,5 g
Kulhydrat	77,7 g
heraf sukkerarter	23,6 g
Protein	40,9 g
Salt	0,9 g
Kostfibre	14,3 g