



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Koldrøget laks med citronstegt blomkål og bulgursalat

Det skal du bruge

125 g bulgur
½ pose grøntsagsbouillon
1 stykke blomkål
½ stk squash
1 stk rødløg
1 fed hvidløg
1 pose timian
½ stk citron
200 g røget laks (har været frosset)
1 dl creme fraiche
½ pose dild, frisk

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2 **Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. 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 fraiche og dild og smag til med salt og peber. Servér til salat og blomkål.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 3.129 kj / 748 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 38,3 g
heraf mættede fedtsyrer 9,6 g

Kulhydrat 64,8 g
heraf sukkerarter 12,1 g

Protein 35,9 g

Salt 4,5 g

Kostfibre 7,4 g