



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Laksesteak med grøn couscous og persilleyoghurt

## Det skal du bruge

1 stk broccoli  
1 fed hvidløg  
125 g couscous  
1 stk skoleagurk  
½ stk rødløg  
1 pose rosiner  
½ stk citron  
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)  
1 dl græsk yoghurt  
½ pakke bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 Del broccoli i buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Damp i ca. 3 min. i en gryde med lidt vand under låg. Afdryp og blend til couscous lignende konsistens.
- 3 Pres hvidløg. Kom 2 dl vand i en gryde og bring i kog. Tilsæt ½ tsk salt, halvdelen af hvidløget og couscous. Sluk for varmen og lad stå med låg i 4 min.
- 4 Skær agurk i små tern og hak løg fint. Riv skal af citron og pres saften. Vend couscous med broccoli, agurk, løg og rosiner. Tilsæt citronskal og saft og dryp 1 spsk olie over. Smag til med salt og peber.
- 5 Pensl grillen med olie og grill laksen på direkte varme i ca. 3 min. på hver side eller steg på en (grill)pande ved høj varme.
- 6 Skyl og hak persille. Rør yoghurt med hakket persille og hvidløg. Smag til med salt og peber.
- 7 Servér laksen med grøn couscous og persilleyoghurt.

## Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

## 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:     | 3.209 kj / 767 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 35,5 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,1 g               |
| Kulhydrat               | 69,3 g              |
| heraf sukkerarter       | 16,2 g              |
| Protein                 | 42,6 g              |
| Salt                    | 2,3 g               |
| Kostfibre               | 5,5 g               |