



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pasta fettuccine med laks og broccoli

Det skal du bruge

250 g frisk pasta
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
1 stk broccoli
1 fed hvidløg
1 pose purløg
125 g friskost med hvidløg

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en stor gryde med letsaltet vand i kog og kog pastaen 2-3 min. så den er al dente.
- 2 Skær imens laksen i store tern og broccolien i små buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien også.
- 3 Tag pastaen op og læg den i et varmt fad eller skål. Kom laks og broccoli i pastavandet og lad det koge i 4 min.
- 4 Pres hvidløg og klip purløg i 5 cm lange stykker.
- 5 Vend pastaen med friskost og hvidløg og smag til med salt og peber. Hold det varmt.
- 6 Anret laks og broccoli på pastaen og pynt med purløg.

Tips:

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

Allergener

Æg, 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:	3.452 kj / 825 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	40,4 g
heraf mættede fedtsyrer	13,5 g
Kulhydrat	67,2 g
heraf sukkerarter	5,3 g
Protein	48,1 g
Salt	2,4 g
Kostfibre	8,2 g