



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Sojabagt laks i hjertesalat med æbledressing og ris

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
2 spsk sojasauce  
1 spsk hvidvinseddike  
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)  
1 stk æble  
1 dl yoghurt naturel  
150 g revet gulerod  
1 stk hjertesalat

## Du skal selv have:

Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 3 Sojabagt laks: Bland soja, eddike og 1 spsk sukker. Læg fisken i et ovnfast fad og pensl dem med sojablandingen. Bag laksen i ovnen i 8-10 min. til den er gennemstegt.
- 4 Æbledressing og råkost: Riv æble på et rivejern og bland halvdelen med yoghurt. Bland den anden halvdel med revet gulerod.
- 5 Anret: Skyl hjertesalat og læg på tallerkenerne. Placér et stykke bagt laks på salaten. Top laksen med råkost og hæld æbledressing over retten. Servér med varme ris til.

## Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Soja, 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:	2.889 kJ / 690 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	25,1 g
heraf mættede fedtsyrer	4,6 g
Kulhydrat	77,4 g
heraf sukkerarter	20,4 g
Protein	38,7 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	5,2 g