



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Bagt laks med sataysauce og thai salat

Det skal du bruge

135 g basmatiris
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
1 pose satay sauce
1 stk lime
1 fed hvidløg
½ pakke koriander, frisk
1 spsk fiskesauce
1 spsk hvidvinseddike
1 stk skalotteløg
2 stk gulerødder
1 stk skoleagurk

Du skal selv have:

Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 3** **Bagt laks:** Kom laksen i et smurt ovnfast fad og krydr med salt og peber. Hæld sataysauce over fisken og tilsæt 1 spsk vand. Bag i oven 10-12 min.
- 4** **Dressing:** Riv limeskal fint ned i en stor skål. Pil hvidløg og pres ned i skålen. Skyl og hak koriander og bland det hele sammen med fiskesauce, hvidvinseddike, ½ spsk sukker, lidt salt og peber. Skær resten limefrugten i både.
- 5** **Thai salat:** Pil løg og skær i skiver. Skræl gulerod og riv groft. Læg agurken på et skærebræt og bank den med hånden i hele længden, så den går let i stykker. Skær i skrå skiver på ca. 1 cm. Mix det godt sammen med dressing.
- 6** Servér laksen med ris, thai salat og limebåde. Kom evt. lidt vand i fadet for at få det sidste sataysauce med.

Allergener

Fisk, 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:	2.940 kj / 703 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,2 g
heraf mættede fedtsyrer	9,1 g
Kulhydrat	73,3 g
heraf sukkerarter	13,5 g
Protein	36,8 g
Salt	3,3 g
Kostfibre	4,7 g