



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pandestegt laks med agurkesalat, kartofler og dildressing

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 stk agurk
½ pose radiser
2 spsk hvidvinseddike
½ pakke dild, frisk
1 dl creme fraiche
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
½ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand ca. 18 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Agurkesalat:** Skyl og skær agurk og radiser i tynde skiver og kom i en skål. Bland vineddike, 1 tsk sukker, lidt salt og peber sammen og vend rundt med agurk og radiser.
- 3** **Dilddressing:** Hak dild fint og bland med creme fraiche i en serveringsskål. Smak til med salt og peber.
- 4** **Stegt laks:** Varm lidt olie og 1 tsk smør op på en stegepande ved middelhøj varme. Steg fisken 2-3 min. på hver side og krydr med salt og peber undervejs.
- 5** **Servering:** Skær citron i både og servér til retten.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, 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: 2.620 kJ / 626 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 35,3 g
heraf mættede fedtsyrer 10,3 g

Kulhydrat 42,9 g
heraf sukkerarter 10,2 g

Protein 34,1 g

Salt 1,5 g

Kostfibre 5,1 g