



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Varmrøget laks med appelsin/æblesalat og dildsauce

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ pakke dild, frisk
1 dl yoghurt naturel
½ tsk sennep
½ stk æble
1 stk skoleagurk
½ stk appelsin
½ stk skalotteløg
1 spsk hvidvinseddike
½ spsk honning
2 stk varmrøget laks (har været frosset)

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15–20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Dildsauce:** Pluk dilden og hak det groft. Kom dild i en skål (gem lidt til anretning) og bland med yoghurt, sennep, ½ tsk olivenolie, lidt salt og peber.
- 3** **Appelsin/æblesalat:** Skær æble og agurk i tern. Skær skallen af appelsinen og skær frugtkødet i tynde skiver. Pil og skær skalotteløg i skiver. Læg det hele i en skål og bland med hvidvinseddike, honning, ½ tsk olivenolie og smag til med salt og peber.
- 4** Kom lidt olivenolie og salt på de nykogte kartofler. Pluk laksen i mindre stykker og anret på appelsin/æblesalaten. Servér med kartofler og dildsauce.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Sennep, 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: 2.188 kj / 523 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 19,6 g
heraf mættede fedtsyrer 4,0 g

Kulhydrat 55,6 g
heraf sukkerarter 23,8 g

Protein 30,9 g

Salt 4,1 g

Kostfibre 6,8 g