



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Laks med lynstegte grøntsager, bulgur og lime-dild sauce

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)  
1 stk lime  
1 dl creme fraiche  
½ pakke dild, frisk  
2 stilke bladselleri  
1 stk rødløg  
1 stk gul peber

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2 Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 3 Læg laksestykkerne på en bageplade med bagepapir og krydr med salt og peber. Riv skal af ½ lime, pres saften og sæt til side. Skær den anden halve lime i tynde skiver og læg dem taglagt på laksestykkerne. Bag laksen i ovnen i 15 min.
- 4 **Lime-dild sauce:** Rør creme fraiche med fintklippet dild og revet limeskal og smag til med lidt salt og peber.
- 5 Skær bladselleri i skiver på skrå. Pil løg og skær i tynde både. Fjern kerner og skær peberfrugt i strimler.
- 6 Varm olie i en wok eller på en pande og svits grøntsagerne 4 min. under omrøring. Tilsæt limesaft og smag til med salt og peber. **TIP:** Bland grøntsagerne med bulgur inden servering.
- 7 Servér ovnstegt laks med bulgur, lynstegte grøntsager og lime-dild sauce.

## Tips:

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

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

## 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:	2.897 kj / 692 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,4 g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 g
Kulhydrat	60,0 g
heraf sukkerarter	8,6 g
Protein	38,1 g
Salt	3,5 g
Kostfibre	4,0 g