



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Koldrøget laks med citronbagt blomkål og bulgursalat

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
1 stykke blomkål  
½ stk citron  
½ stk squash  
1 stk rødløg  
1 pose timian  
1 fed hvidløg  
200 g røget laks (har været frosset)  
½ pakke dild, frisk  
1 dl creme fraiche

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2** **Bulgur:** 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** **Citronbagt blomkål:** Skyl blomkål og skær i små buketter. Kom dem i et ovnfast fad, vend med lidt olivenolie og riv citronskal over. Bag i oven ca. 12 min. til de er gyldne. Drys med en smule salt.
- 4** **Grønt:** Skyl squash og pil rødløg. Skær squash i grove tern og rødløg i tynde både og læg i et ovnfast fad. Bland godt med olivenolie, timian, salt og peber. Sæt fadet øverst i ovnen i 10 min. eller til grøntsagerne har taget farve.
- 5** **Bulgursalat:** Pil og pres hvidløg. Kom bulgur i en skål og bland med 1 spsk olivenolie, citronsaft, hvidløg og de ovnstegte grøntsager. Pluk laksen og bland den let med salaten.
- 6** **Anret:** Hak dild groft og bland med creme fraiche til en dressing. Smag til med salt og peber. Servér til lakse/bulgursalat og citronbagt blomkål.

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## 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: 3.115 kJ / 745 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 38,3 g  
heraf mættede fedtsyrer 9,6 g

Kulhydrat 64,2 g  
heraf sukkerarter 11,6 g

Protein 35,7 g

Salt 3,6 g

Kostfibre 7,4 g