



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Sojabagt laks i hjertesalat med æbledressing og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
2 spsk sojasauce
1 spsk hvidvinseddike
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
1 stk æble
1 dl yoghurt naturel
150 g revet gulerod
1 stk hjertesalat

Du skal selv have:

Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 3 Sojabagt laks: Bland soja, eddike og 1 spsk sukker. Læg fisken i et ovnfast fad og pensl dem med sojablandingen. Bag laksen i ovnen i 8-10 min. til den er gennemstegt.
- 4 Æbledressing og råkost: Riv æble på et rivejern og bland halvdelen med yoghurt. Bland den anden halvdel med revet gulerod.
- 5 Anret: Skyl hjertesalat og læg på tallerkenerne. Placér et stykke bagt laks på salaten. Top laksen med råkost og hæld æbledressing over retten. Servér med varme ris til.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Soja, 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:	2.843 kj / 679 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,9 g
heraf mættede fedtsyrer	4,6 g
Kulhydrat	76,0 g
heraf sukkerarter	20,4 g
Protein	37,8 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	4,8 g