



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Sesamstegt laks med syrlig ingefær-gulerodssalat

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)  
1 pose sesamfrø  
2 spsk hvidvinseddike  
½ stk ingefær  
150 g revet gulerod  
150 g kålmix  
50 g babyspinat

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Kog bulgur i 2½ dl vand med lidt salt i 10 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Sesamstegt laks:** Varm en pande med lidt olie. Krydr laksefileterne med salt og peber og steg dem i 3-4 min. på hver side. Drys sesamfrø på laksen og steg yderligere et par min.
- 3** **Ingefær-gulerodssalat:** Kom hvidvinseddike, ½ dl vand og 2 spsk sukker i en lille gryde og kog op. Skær ingefær i tynde skiver, tilsæt i lagen og lad det trække i 5 min. Bland imens revet gulerod og kålmix i en skål. Hæld ingefærlagen over.
- 4** Skyl og tør spinaten. Servér den sesamstegte laks med gulerodssalat og bulgur toppet med spinat.

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Sesamfrø, 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:	2.835 kj / 678 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,8 g
heraf mættede fedtsyrer	3,8 g
Kulhydrat	70,4 g
heraf sukkerarter	16,9 g
Protein	38,7 g
Salt	0,9 g
Kostfibre	6,6 g