



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Glaseret laks med citronstegte jordskokker og fuldkornsrís

Det skal du bruge

- 135 g fuldkornsrís
- 1 spsk sojasauce
- 1 tsk honning
- 2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
- ½ pakke jordskokker
- ½ stk citron
- 100 g babyspinat
- 1 dl creme fraiche
- 1 pose urte kryddermix

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 3 Glaseret laks: Bland soja, honning og lidt peber. Læg laksen i et ovnfast fad med bagepapir og pensl med soja/honning-blandingen. Bag laksen i ovnen ca. 10 min.
- 4 Citronstegte jordskokker: Skræl eller skrub jordskokker og skær i tynde skrå skiver. Steg dem kort i lidt olie på en pande. Smag til med salt, peber og citronsaft. Skyl spinat og kom i panden til jordskokkerne et øjeblik, så det falder sammen.
- 5 Dressing: Bland creme fraiche med urte kryddermix.
- 6 Servér den glaserede laks med ris og citronstegte jordskokker og dressing til.

Tips:

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

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Soja

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:	2.996 kj / 716 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,4 g
heraf mættede fedtsyrer	9,4 g
Kulhydrat	64,2 g
heraf sukkerarter	8,4 g
Protein	37,4 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	4,1 g