



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING



# Paneret laks med thai urtesalat og nuoc dressing

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
½ stk rød chili  
1 fed hvidløg  
½ stk lime  
1½ spsk fiskesauce  
½ stk skalotteløg  
2 stilke bladselleri  
1 stk tomat  
½ pakke mynte, frisk  
½ pakke koriander, frisk  
1 pose rasp  
½ bæger pasteuriseret æg  
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** **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.
- 2** **Nuoc dressing:** Hak chili og hvidløg meget fint eller knus det i en morter. Bland det med saft fra lime, fiskesauce og 1 spsk sukker.
- 3** **Thailandsk urtesalat:** Pil skalotteløg og skær det i strimler. Skær bladselleri i skiver. Skær tomat i tern. Vend grønsagerne med halvdelen af dressing. Pluk bladene af mynte og hak koriander groft og vend det i salaten lige inden servering.
- 4** **Laks:** Skær laksen i store tern på ca. 4 cm og krydr med lidt salt. Kom 2 (3)\* spsk hvedemel, æg og rasp op i hver sin tallerken. Vend laksestykkerne først i mel, så i æg og til sidst i rasp. Varm olie i en wok eller stegepande. Steg laksen i ca. 4 min. ved god varme. Tag laksen op og lad den dryppe af på køkkenrulle.
- 5** Servér laksen med urtesalat, bulgur og resten af nuoc dressing.

## Tips:

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

## Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, 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:	3.154 kj / 754 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,3 g
heraf mættede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrat	72,9 g
heraf sukkerarter	10,4 g
Protein	40,6 g
Salt	4,5 g
Kostfibre	3,4 g