



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Cremet pasta med røget laks

Det skal du bruge

200 g pasta
1 stk rødløg
1 stk broccoli
½ pakke dild, frisk
200 g røget laks (har været frosset)
75 g friskost

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Kog pastaen i rigeligt vand tilsat 1 tsk salt i ca. 9 min. til den er al dente. Gem ca. ½ dl af kogevandet.
- 2** Pil løg og skær i tynde skiver. Skyl broccoli og del i små buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Skyl og hak dild.
- 3** Steg løg og broccoli på en pande i lidt smør eller olie ved middel varme i ca. 3 min.
- 4** Skær laksen i mindre stykker og steg på panden sammen med løg og broccoli i ca. 2 min.
- 5** Rør friskosten med lidt kogevand til en cremet konsistens. Kom det i panden til laks, løg og broccoli. Smag til med salt, peber og hakket dild.
- 6** Vend forsigtigt pastaen i sovsen og varm den igennem. Servér evt. med lidt frisk dild på toppen.

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: 3.139 kj / 750 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,9 g
heraf mættede fedtsyrer 12,1 g

Kulhydrat 79,2 g
heraf sukkerarter 9,4 g

Protein 41,0 g

Salt 3,5 g

Kostfibre 7,9 g