



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Stegt laks med kogte kartofler, dild/sennepscreme og æblesalat

Det skal du bruge

400 g kartofler
½+½ pakke dild, frisk
1 dl yoghurt naturel
1 spsk sennep
1 stk æble
1 stk rødløg
1 spsk hvidvinseddike
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 18-20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Dild/sennepscreme:** Hak den første portion dild fint. Bland dild og græsk yoghurt og smag til med sennep, ca. ½ tsk sukker, salt og lidt kværnet sort peber i en skål.
- 3** **Æblesalat:** Pluk dild. Skær æble i tern. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Læg det hele i en skål. Bland med 1 spsk olivenolie, hvidvinseddike og salt.
- 4** **Stegt laks:** Krydr laksen med salt og peber. Varm olie op på en stegepande og steg fisken ca. 2-4 min. på hver side til den er gennemstegt.
- 5** **Servering:** Servér den stegte laks med kogte kartofler, dild/sennepscreme og æblesalat.

Allergener

Fisk, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.762 kj / 660 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	37,7 g
heraf mættede fedtsyrer	7,7 g
Kulhydrat	45,9 g
heraf sukkerarter	14,6 g
Protein	34,4 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	5,4 g