



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