



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Varmrøget laks med lun æblesalat og sennepscreme

Det skal du bruge

- 125 g hvedekerner
- 1 dl yoghurt naturel
- 1 spsk dijon sennep
- ½+½ spsk honning
- 1 pakke dild, frisk
- 1 stk æble
- 1 stk skoleagurk
- ½ pose hvidvinseddike
- 2 stk varmrøget laks (har været frosset)

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Hvedekerner: Kog hvedekerner som anvist på pakken.
- 2** Sennepscreme: Bland yoghurt, dijonsennep, honning, salt og lidt friskkværnet sort peber i en skål.
- 3** Æblesalat: Finhak dild. Skær æble og agurk i tern. Skær rødløg i skiver. Læg alt i en rummelig salatskål. Bland med hvidvinseddike, 1 spsk olivenolie og honning. Tag hvedekernerne af og skyl hurtigt i koldt vand. Bland det i skålen med æblesalat. Smag til med salt og rigeligt friskkværnet sort peber.
- 4** Servering: Bryd laksen op i stykker og servér med lun æblesalat og sennepscreme.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, 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:	2.579 kj / 616 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	25,2 g
heraf mættede fedtsyrer	4,7 g
Kulhydrat	64,6 g
heraf sukkerarter	19,9 g
Protein	32,9 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	3,8 g