



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Varmrøget laks med citronstegt blomkål og hvedekerne salat

Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon
125 g hvedekerner
½ stykke blomkål
½ stk squash
1 stk rødløg
¾ fed hvidløg
½ pose timian
½ stk citron
2 stk varmrøget laks (har været frosset)
½ pose dild, frisk
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2 Opløs bouillon i 3½ dl kogende vand i en gryde. Kom hvedekerner i og kog ca. 20 min. alt efter hvor meget bid, du vil have. Hæld overskydende vand fra.
- 3 Skyl blomkål og squash. Pil rødløg og hvidløg. Skær blomkål i små buketter, squash i grove tern og rødløg i tynde både.
- 4 Læg squash og løg i et ovnfast fad. Bland godt med olivenolie, timian, salt og peber. Sæt fadet øverst i ovnen i 7-10 min. eller til grøntsagerne har taget farve.
- 5 Steg blomkål i lidt olivenolie på en varm pande i 3-4 min. Riv citronskal over, drys med en smule salt og tag af varmen.
- 6 Læg hvedekernerne i en skål. Bland med 1 spsk olivenolie, citronsaft, presset hvidløg og de ovnstegte grøntsager. Pluk laksen og bland den let med resten.
- 7 Hak dild fint og bland med creme fraiche. Smag til med salt og peber og servér til hvedekerne salat og blomkål.

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:	2.925 kj / 699 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	35,9 g
heraf mættede fedtsyrer	9,7 g
Kulhydrat	58,2 g
heraf sukkerarter	9,8 g
Protein	35,8 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	6,1 g