



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Varmrøget laks med citronstegt blomkål og hvedekernesalat

## Hvedekerner

½ pose grøntsagsbouillon  
125 g hvedekerner

## Grøntsager

1 stykke blomkål  
½ pose timian  
½ stk squash  
1 stk rødløg  
1 fed hvidløg  
½ stk citron

## Hvedekerne salat

2 stk varmrøget laks (har været frosset)

## Dilddressing

½-1 pk dild, frisk  
1 dl creme fraiche 18%

## Det skal du selv have

olivenolie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
2. **Hvedekerner:** Kog hvedekernerne som anvist på posen, men tilsæt grøntsagsbouillon til kogevandet.
3. **Grøntsager, forberedelse:** Skyl blomkål og squash. Pil rødløg og hvidløg. Skær blomkål i små buketter, squash i grove tern og rødløg i tynde både.
4. **Ovnbagte grøntsager:** Læg squash og løg i et ovnfast fad. Bland godt med olivenolie, timian, salt og peber. Sæt fadet i ovnen i 7-10 min. eller til grøntsagerne har taget farve.
5. **Stegt blomkål:** 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. **Hvedekerne salat:** 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. **Dilddressing:** Hak dild fint og bland med creme fraiche. Smag til med salt og peber og servér til hvedekerne salat og blomkål.