



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 ^b

salt ^b

peber ^b

^b 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. **Ovnstegte 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.