




 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

 46 % ØKOLOGISK

Risotto med røget laks, purløg og citron



HAV

Børnevenlige og nemme retter med fisk og 30-70% økologi

Det skal du bruge

1½ terning bouillon grøntsag

½ stk løg

½ stk hvidløg fed

175 g risottoris

150 g laks røget

½ stk citron

30 g rucola salat

60 g friskost med purløg

olie

salt

peber

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 0,6 L vand op i en gryde, tilsæt 1½ bouillonterning. Pil ½ løg og hak fint. Pil og pres ½ fed hvidløg.
- 2 Steg løg i olie i en tykbundet gryde. Tilsæt hvidløg og 175 g ris, svits forsigtigt under omrøring, til både løg og ris er blanke, ca. 2-3 min.
- 3 Hæld ca. halvdelen af boullonen i. Lad koge under omrøring, til væden er optaget. Tilsæt mere bouillon og rør jævnlige. Kogetiden er i alt 15-18 min. uden låg.
- 4 Skær laks i strimler. Riv citronskal af ½ citron. Skyl og tør rucola.
- 5 Tilsæt 60 g friskost til risottoen - sørg for, at det ikke koger. Bland laks og citronskal i, smag til med lidt citronsaft, salt og peber.
- 6 Drys rucola over risottoen og servér rygende varm.

Opskriften er venligst udlånt af Kraft

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.348 kj / 561 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	16,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,4 g
Kulhydrat	78,9 g
heraf sukkerarter	5,4 g
Protein	23,8 g
Salt	6,4 g
Kostfibre	2,5 g

Allergener



Fisk, Mælk, Selleri

Se indholdsdeklaration på bouillon på retnemt.dk/ingredienslister



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.