

Alt i én (one pot) spelt og laks

(2 personer)

Det skal du bruge:

100 g speltkerner (ca. 1½ dl)
1 spsk. flydende fedtstof
1 lille porre (ca. 125 g)
1-2 pastinacker eller persillerødder (ca. 150 g)
5 soltørrede tomater (ca. 25 g)
2½ dl grøntsagsbouillon
1 spsk. frisk eller frossen dild
½ tsk. salt
peber

2 laksefileter (ca. 225 g)

½ citron
salt, peber

Sådan gør du:

Svits speltkernerne let i fedtstoffet.

Skær porren i tynde skiver, og svits dem med.

Skær persillerod eller pastinak i mindre stykker.

Kom dem i gryden sammen med bouillon og krydderier, og kog retten i ca. 10 min. med låg.

Fjern evt. ben og skind fra fisken, og skær den i tern ca. 2x2 cm.

Dryp med citronsaft, og krydr med salt og peber.

Rør i gryden, læg fisken i retten, og kog i yderligere 8-10 min. med låg, til fisken er mør. Rør ikke mere, da fisken vil smuldre.

Smag retten til.

Servering:

Server retten straks evt. med fuldkornsbrød, oliven og citron til.

Variation:

Du kan bruge makrel eller hellefisk i stedet for laks.

Løg eller forårsløg kan erstatte porre, og gulerod eller fennikel kan anvendes i stedet for persillerod eller pastinak.

Pr. person:

Energi 2200 kJ/525 kcal

Fedt 21 g – Kulhydrat 50 g – Protein 31 g

Kulhydrat pr. 100 g 12 g

