



Røget laks med rygeostcreme

Vi serverer røget laks med rygeostcreme sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser





100 g rygeost 1%
1/4 tsk stødt spidskommen
1/2 tsk salt
1 knivspids peber
9 stk radiser
1 1/2 spsk purløg
250 g røget laks - 6 stk. á ca 40 gram
120 g Icebergsalat

Fremgangsmåde

Rens radiserne, og skær dem i tern.
Rens purløgen og klip det i stykker.
Rør en creme af rygeost, spidskommen, salt og peber
Tilsæt halvdelen af de hakkede radiser og purløg.
Skyl salaten grundigt, og anret det i bunden af et lille fad.
Fordel cremen på lakseskiverne, og rul dem sammen.
Læg lakserullerne på salaten.
Pynt fadet med resten af de hakkede radiser og purløg.



Opskrift: Røget laks med rygeostcreme

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (95 g)
Energi	2496 kJ	440 kJ	416 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	33,9 g	5,97 g	5,65 g
Mættede fedtsyrer	5,35 g	0,94 g	0,89 g
Monoumættede fedtsyrer	7 g	1,23 g	1,17 g
Polyumættede fedtsyrer	8,7 g	1,53 g	1,45 g
Kulhydrat, tilgængelig	6,19 g	1,09 g	1,03 g
Sukkerarter	 4,9 g	0,86 g	0,82 g
Kostfibre	2,69 g	0,47 g	0,45 g
Protein	66,1 g	11,6 g	11 g
Salt, NaCl	10,8 g	1,89 g	1,79 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g