

LAKSESOUFFLE MED SPINAT

486 KJ / 116 KCAL PR. 100

G

DET SKAL DU BRUGE

300 g laksekød
lidt salt
peber
1/4 tsk. revet muskatnød
2 æggehvider
3 dl piske-- eller madlavningsfløde
100 g friske spinatblade
smør til formene

dressing:

1 dl græsk yoghurt
2 spsk. hakket dild
1 tsk. dijonsennep
salt og peber

lidt blandet salat



FREMGANGSMÅDE

Laksekødet skæres i tern og kommes i en blender--
salt tilsættes og kødet blendes sejt
Hvider muskatnød og peber blendes i .
fløden blendes i ..
derefter vendes spinatbladene i .
små forme smøres og massen fyldes i .
bages i vandbad i ca 30 min. ved 175 grader

Dressing:

bland ingredienserne sammen .

SERVERING

anrettes på lidt blandet salat.