

Rugbrødsandwich med torsk Salat

Torsk Salat:

400 g rester af torskfilet med rød pesto

1 spsk. sennep, grov

1 lille rødløg i tern

2 spsk. dild, hakket

2 spsk. creme fraiche 38%

Salt og kværnet peber



Fyld:

1 håndfuld ærteskud

Balmindelig skive rugbrød, fuldkorn

Pluk rester af torskfilet i en skål og bland det sammen med grov sennep, rødløg i tern, hakket dild og creme fraiche. Smag til med salt og kværnet peber.

Fordel blandingen på 4 stykker rugbrød, kom ærteskud på og luk med en skive rugbrød. Giv hver sandwich et lille pres og server straks eller pak dem ind i madpakkepapir.

Energi pr. person: 1336 Kj/ 319 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 10,1 g.

Kulhydrat: 17 g.

Fedt: 2,4 g.