



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Krydderstegt laks med kartoffelpuré og stegt squash

Kartoffelpuré

2 stk bagekartofler
½ stk skal af citron
1 dl letmælk
1½ spsk smør ^b

Grøntsager

1 stk rødløg
½ stk squash
50 g babyspinat
½ stk citron

Krydderstegt laks

2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
½ pose sennep/dild kryddermix

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Kartoffelpuré:** Skræl kartoflerne, skær i mindre tern og kog dem møre i rigeligt vand. Skyl citronen og riv det yderste skal fint.
- 2. Grøntsager:** Pil rødløg og skær i skiver. Skyl squash og skær i tern. Varm lidt olie i en stegepande og svits grøntsagerne ca. 3 min. Krydr med lidt salt og peber. Bland med skyllet babyspinat i og pres citronsaft over ved servering. Del resten af citronen i både.
- 3. Krydderstegt laks:** Krydr laksen med sennep/dild, salt og lidt friskkværnet sort peber. Varm lidt olie i en stegepande og steg fisken ca. 2 min. på hver side side.
- 4. Kartoffelpuré - fortsat:** Varm mælk og smør i en gryde. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med en elpisker eller kartoffelmoser. Tilsæt mælkeblanding og revet citronskal og bland til en puré. Smag til med lidt salt.
- 5. Servér** stegt laks med kartoffelpuré, stegte grøntsager og citronbåde.