



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laksefilet med hjemmelaget potetmos, reddik og teriyaki- og limesjy

Potetmos

350 g poteter
1 ss margarin ^B
1 dl melk* ^B

Kokte grønnsaker

300 g gulrøtter
1 pakke reddiker

Pannestekt laks og teriyaki- og limesjy

2 stk laksefilet
½–1 pakke teriyakisaus
½ stk lime
1 ss margarin ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Roedeporsjon: Potetmos: 150 g Laks: 125 g Grønnsaker: 150 g Teriyakisjy: 1 ss Energiinnhold: ca. 520 kcal. For deg som registrerer måltidene i Roede-appen eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Kokte grønnsaker:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver på skrå. Skyll og kutt reddikene i to. Kok grønnsakene i 3–4 minutter, eller til de er møre.
- 3. Pannestekt laks og teriyaki- og limesjy:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre fiskestykkene med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss margarin. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Ha i teriyakisausen og saften fra limen, og øs teriyakisjyen over fisken.
- 4. Potetmos, fortsettelse:** Hell vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

TIPS!

Stek fisken i ovnen på 200 grader varmluft. Legg fisken i en ildfast form, og topp den med smøret, saft fra limen, teriyakisausen, salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ