



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Laksefilet med eple- og dillvinaigrette, blomkål og potetmos

## Potetmos

350 g poteter  
½ ss margarin <sup>B</sup>  
1 dl melk\* <sup>B</sup>

## Eple- og dillvinaigrette

½–1 stk sjalottløk  
½–1 stk grønt eple  
½–1 pakke dill  
1 stk sitron  
1–2 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Blomkål og laks

½–1 stk blomkål  
2 stk laksefilet

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Potetmos: 150 g Eple- og dillvinaigrette: 50 g Laks: 125 g Energiinnhold: ca. 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Eple- og dillvinaigrette:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og kutt eplet i små terninger. Skyll og finhakk dillen. Ha løken, eplet og dillen i en serveringsskål, og vend inn saften fra sitronen, 1–2 ss olivenolje, litt salt og pepper.
4. **Blomkål og laks:** Kutt blomkålen i små buketter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen i omtrent 3 minutter, og krydre med litt salt og pepper. Ha blomkålen over i en serveringsskål, og dekk til med aluminiumsfolie.
5. **Blomkål og laks, fortsettelse:** Bruk stekepannen fra forrige punkt, og varm den opp til middels høy varme. Ha i litt ny olje, og stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Krydre med salt og pepper.
6. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med ½ 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!

Ha blomkålbukettene, laksen, litt olje, salt og pepper på et stekebrett med bakepapir, og bak fisken og blomkålen i ovnen i 8–10 minutter

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ