



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret laksefilet og knuste chilipoteter, med grønnsaker og yoghurt

Knuste chilipoteter

350 g poteter
½–1 pakke røkt chilimix
½ ss margarin ^B

Grønnsaker og laks

200 g hodekål
2 stk gulrøtter
2 stk laksefilet
1 pakke sitruskrydder
½ ts olje ^B

Tilbehør

150 g yoghurt naturell

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fisk: 125 g Poteter: 150 g
Grønnsaker: 150 g Yoghurt: 1
ss 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. **Knuste chilipoteter:** Skyll eller skrell potetene, og del dem i to. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene og ½ ss margarin med en visp. Smak til med salt og ønsket mengde av den røkte chilimiksen.

3. **Grønnsaker og laks:** Fjern det ytterste bladet på kålen, og skrell gulrøttene. Kutt kålen i strimler og gulrøttene i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 2 minutter, krydre med litt salt og pepper, og ha de deretter over i en ildfast form.

4. **Grønnsaker og laks, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme. Stek laksen i to minutter på den ene siden. Ha fisken i den ildfaste formen oppå grønnsakene, og krydre den med sitruskrydderet. Stek det hele i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5. **Tilbehør:** Server yoghurten til retten (se tips).



TIPS!

Vend yoghurten og chilimiksen inn med de ferdigkokte potetene, for mer fylde og mildere smak.