



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Halstrad lax med ljummen matvetesallad och dill- och parmesansås

Matvetesallad

Matvete 1 förp

Rädisor 1 förp

Dill 10 g

Citron 1 st

● Olivolja ½ msk

● Salt 1 krm

Spetskål 200 g

Dill- och parmesansås

Dill 10 g

Riven parmesan 50 g

Gräddfil 150 g

● Salt 1 krm

Lax

Laxfilé 2 st

● Salt 2 krm

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.

2. **Dill- och parmesansås:** Finhacka dill och lägg i en skål. Blanda ner riven parmesan, gräddfil, salt och lite nymald svartpeppar.

3. **Matvetesallad:** Halvera rädisor och grovhacka dill. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Lägg allt i en rymlig bunke och blanda med pressad saft från citronen, olivolja och salt.

4. Skär spetskål i grova bitar. Hetta upp smör i en stekpanna och stek spetskål ca 1 min. Krydda med salt. Blanda ner i bunken med dressing tillsammans med kokt matvete.

5. **Lax:** Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek laxfilé ca 3 min per sida.

6. Servera laxfilé med ljummen matvetesallad och dill- och parmesansås.