



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laks med agurksalat, poteter og rømmedressing

Kokte poteter
350 g poteter

Agurksalat
1 stk agurk
1 pakke reddiker
1 pose hvitvinseddik 30ml
1 ts sukker ^B

Pannestekt laks
2 stk laksefilet
1 ss margarin ^B

Rømmedressing og tilbehør
½-1 pakke lettørømme
1 pakke persillade
½ stk sitron

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Poteter: 150 g
Agurksalat: 100 g Dressing: 1
ss Energiinnhold: ca. 460
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Kokte poteter: Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. Agurksalat: Skyll og kutt agurken og reddikene i tynne skiver, eller riv dem på den grove siden av et rivjern. Bland sammen agurken, reddikene, 1 ts sukker, 2 ss eddik, litt salt og pepper i en skål. La agurksalaten stå på benken frem til servering.

3. Pannestekt laks: Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre fisken med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i 1 ss margarin. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side.

4. Rømmedressing: Bland sammen lettørømmen og persilladen i en serveringsskål.

5. Tilbehør: Kutt den halve sitronen i båter, og server båtene til retten.

TIPS!

Du kan også steke laksen i stekeovnen. Ha laksen i en smurt ildfast form, og krydre med salt og pepper. Stek laksen i ovnen i 10–12 minutter ved 200 grader.