



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitruskrydret laksefilet med stekt hjertesalat og yoghurt- og eple dressing

## Helstekte poteter

200 g kokte timian- og hvitløkspoteter  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>

## Sitruskrydret laks og stekt hjertesalat

½–1 stk hjertesalat  
135 g laksefilet  
½ pakke sitruskrydder

## Yoghurt- og eple dressing

½–1 stk grønt eple  
½ pakke yoghurt naturell

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Helstekte poteter:** Legg potetene i en smurt ildfast form, klem dem litt flate, og ha over 1 ss soyasaus. Stek potetene i ovnen i omtrent 15 minutter, til de er gjennomvarme og litt sprø.
3. **Sitruskrydret laks og stekt hjertesalat:** Del hjertesalaten i to gjennom stilkfestet, skyll den, og rist av vannet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med sitruskrydderet, salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Ta fisken ut av pannen. Skyll stekepannen, og varm den opp til høy varme. Tilsett litt olje, og stek salaten i 2–3 minutter, til den er gyllen. Krydre med salt og pepper.
4. **Yoghurt- og eple dressing:** Kutt eplet i små terninger. Bland epleterningene og yoghurten sammen i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.
5. **Restetips:** Lag en god og frisk salat med restene av potetene, hjertesalaten, eplet og yoghurten.

## TIPS!

Denne retten kan fint tilberedes på grillen. Legg 2–3 tynne sitronskiver i taksteinsmønster på grillen, og legg fiskestykket oppå sitronskivene. Sitronen gir god smak til fisken, samtidig som den gjør at fisken ikke setter seg fast.