



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 ts sukker ^B
2 ss eplesider-/hvitvinseddik ^B

Pannestekt laks
270 g laksefilet
1 ss margarin ^B

Rømmedressing og tilbehør
1 pakke letttrømme
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
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 letttrømmen og kryddermiksen i en serveringskål.
- 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.