



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt laks med asparges, poteter og balsamicovinaigrette

Kokte poteter

350 g poteter

Krydderstekt laks

1 stk rødløk

270 g laksefilet

½–1 pakke kryddermiks med sennep og dill

1 ss margarin ^B

Kokte grønnsaker

1 stk nepe

100 g asparges

Sitron og

balsamicovinaigrette

½ stk sitron

½–1 pakke

balsamicovinaigrette

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Potet: 150 g

Grønnsaker: 150 g

Vinaigrette: ½ ss

Energiinnhold: ca. 480 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. **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Krydderstekt laks:** Skrell og kutt rødløken i båter. Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Legg rødløken og fisken i en ildfast form, og krydre fisken med kryddermiksen. Topp med 1 ss margarin, og stek det hele i ovnen i omtrent 8–10 minutter (se tips).

4. **Kokte grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt nepen i båter. Kutt bunnene av aspargesene. Kok nepen i 3 minutter. Ha i aspargesene, og kok videre i 2–3 minutter. Sil av vannet.

5. **Sitron og balsamicovinaigrette:** Kutt sitronen i båter, og server båtene og balsamicovinaigretten til retten.



TIPS!

Pannestek laksen i 3–4 minutter på hver side i en middels varm stekepanne. Den nederste 2–3 cm delen av aspargesen er trevlete og ikke så god. Fjern den før du koker grønnsakene.