



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laksefilet med rustikk potetmos, reddik og teriyaki- og limesjy

Potetmos

500 g rustikk potetmos med timian

Kokte grønnsaker

400 g gulrøtter
1 pakke reddiker

Pannestekt laks og teriyaki- og limesjy

270 g laksefilet
½–1 pakke teriyakisaus
½ stk lime
1 ss margarin ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter. Ha potetmosen over i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.
- 2. Kokte grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver på skrå. Kutt reddikene i to. Kok grønnsakene i 3–4 minutter, eller til de er møre.
- 3. Pannestekt laks og teriyaki- og limesjy:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre fiskestykkene med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss margarin. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side. Ha i teriyakisausen og saften fra limen. Øs teriyakisjyen over fisken.
- 4. God middag!**
- 5. Roedeporsjon:** Potetmos: 150 g Laks: 125 g Grønnsaker: 150 g Teriyakisjy: 1 ss Energiinnhold: ca. 490 kcal. For deg som registrerer måltidene i Roede-appen eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

TIPS!

Stek fisken i ovnen på 200 grader varmluft. Legg fisken i en ildfast form, og topp den med smøret, saft fra limen, teriyakisausen, salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.