



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laksefilet med eple- og dillvinaigrette, farget blomkål og potetmos

Potetmos

350 g poteter
½ ss margarin ^B
1 dl melk ^B

Eple- og dillvinaigrette

½–1 stk sjalottløk
½–1 stk grønt eple
½–1 pakke dill
1 stk sitron
1–2 ss olivenolje ^B

Blomkål og laks

½–1 stk farget blomkål
270 g laksefilet

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potetmos: 150 g Eple- og dillvinaigrette: 50 g Laks: 125 g Energiinnhold: ca. 470 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. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Eple- og dillvinaigrette:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og kutt eplet i små terninger. Skyll og finhakk dillen. Ha løken, eplet og dillen i en serveringsskål, og vend inn saften fra sitronen, 1–2 ss olivenolje, litt salt og pepper.
4. **Blomkål og laks:** Kutt blomkålen i små buketter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen i omtrent 3 minutter, og krydre med litt salt og pepper. Ha blomkålen over i en serveringsskål, og dekk til med aluminiumsfolie.
5. **Blomkål og laks, fortsettelse:** Bruk stekepannen fra forrige punkt, og varm den opp til middels høy varme. Ha i litt ny olje, og stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Krydre med salt og pepper.
6. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med ½ ss margarin. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
7. Vel bekomme!

TIPS!

Ha blomkålbukettene, laksen, litt olje, salt og pepper på et stekebrett med bakepapir, og bak fisken og blomkålen i ovnen i 8–10 minutter