



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

½–1 pakke lettømme

1 pakke persillade

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 lettømmen og persilladen 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.