



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Grillet laks med lynstegt squash og kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 stk squash
1 stilk bladselleri
½ stk citron
⅓ stk solo hvidløg
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
2 dl hollandaisesauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Den kan også tilberedes på pande.
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 Skyl, tør og skær squash og bladselleri i stave. Varm ½ spsk olie op på en slip-let pande og svits grøntsagerne i 3 min. under omrøring. Alternativt kan grøntsagerne også grilles, undlad olie på grillen, bare pensle grøntsagerne med marinaden fra trin 4 undervejs.
- 4 Riv skal og pres saft af citron og hak hvidløg. Kom citronsaft (gem 1½ spsk til saucen) og hvidløg i panden og svits endnu 1 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Krydr laksen med salt og peber og læg den på grillen - eller en grillpande. Steg/grill laksen til den har et flot grillmønster på den ene side. Vend laksen om og grill 1-2 min. på den anden side.
- 6 **Citronsauce:** Rør hollandaise, citronsaft og -skal sammen i en lille gryde og lun den.
- 7 Servér den grillede laks med grøntsager, kartofler og citronsauce.

Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

Allergener

Æg, Fisk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 5.353 kJ / 1.280 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 108,1 g
heraf mættede fedtsyrer 9,9 g

Kulhydrat 41,6 g
heraf sukkerarter 8,1 g

Protein 35,1 g

Salt 1,6 g

Kostfibre 5,7 g