



Detta recept är ett samarbete med ViktVäktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVäktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaektarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Ugnsbakad lax med varm citronsås

Ugnsbakad lax

Laxfilé 2 st

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

Citronsås

Citron ½ st

Minifraiche 1 dl

🏠 Fiskbuljong ¼ tärning

Potatismos

Mospotatis 400 g

🏠 Lättmjölk ½ dl

🏠 Flytande margarin ½ tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Broccoli

Broccoli 1 st

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

1. Värm ugnen till 150°C (varmluft) eller 175°C (vanlig).

2. Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.

3. **Ugnsbakad lax:** Lägg laxfilé i en ugnform. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Tillaga i mitten av ugnen ca 15 min, tills fisken är klar.

4. **Citronsås:** Skölj citron i ljummet vatten och skala citron med potatisskalare (endast det gula). Koka skalen i en liten kastrull med vatten ca 1 min. Häll av vattnet och upprepa proceduren en gång. Häll av och finhacka skalen.

5. Koka upp citronskal, minifraiche och smulad fiskbuljong i en kastrull. Smaka av med pressad citronsaft. Späd med lite vatten om såsen blir för tjock.

6. **Potatismos:** Värm mjölk och flytande margarin i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölkblandningen och vispa till ett mos. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

7. **Broccoli:** Skär broccoli i små buketter och skiva stammen tunt. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek broccolin ca 3 min, tills den fått fin färg och mjuknat något. Krydda med lite salt.

8. Servera ugnsbakad lax med citronsås, potatismos och broccoli.