



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.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

Potatismos

Mospotatis 400 g
Lättmjölk ½ dl
Flytande margarin ½ tsk
Salt
Svartpeppar

Ugnsbakad lax

Laxfilé 2 st
Salt ½ tsk
Svartpeppar 1 krm

Citronsås

Citron ½ st
Minifraiche 1 dl
Fiskbuljong ¼ tärning

Broccoli

Broccoli 1 st
Neutral olja 1 tsk
Salt

1. Värm ugnen till 150°C (varmluft) eller 175°C (vanlig).
2. **Potatismos:** Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Ugnsbakad lax:** Lägg laxfilé i en ugnsform. 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 3 min. 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.