



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

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points® värde per portion

11

Pankopanerade laxpinnar med dill, citron och klyftpotatis

Klyftpotatis

Potatis 400 g

🏠 Bakplåtspapper 1 st

🏠 Neutral olja ½ msk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Pankopanerad lax

Citronskal ½ st

Dill 10 g

Panko 35 g

Paprikapulver 1 tsk

Laxfilé 2 st

🏠 Vetemjöl 1 msk

🏠 Ägg 1 st

🏠 Salt ½ tsk

Till servering

Matyoghurt 1 dl

Dill 10 g

Morötter 150 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Klyftpotatis:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Pankopanerad lax:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Hacka all dill. Blanda panko, rivet citronskal, paprikapulver och hälften av dillen i en skål. Lägg mjöl i en annan skål. Vispa upp ägget i en tredje skål.
4. Dela laxfilé i mindre bitar och krydda med salt. Vänd fisken först i mjöl, sedan i ägg och slutligen i pankoblandningen. Tillaga laxen i ugnen tillsammans med potatisen de sista ca 5 minuterna, tills fisken är klar.
5. Blanda ihop matyoghurt och resten av dillen i en skål. Smaka av med lite pressad citronjuice, klyfta resten av citronen. Skala och riv morötter, lägg upp i en skål.
6. Servera pankopanerad lax med klyftpotatis, rivna morötter, yoghurtsås och citronklyfta.