



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
- Olja ½ msk

Pankopanerad lax

- Citronskal ½ st
- Dill 10 g
- Panko ½ förp
- Paprikapulver 1 tsk
- Vetemjöl 1 msk
- Ägg 1 st
- Laxfilé 2 st
- Salt ½ tsk

Till servering

- Matyoghurt 1 dl
- Dill 10 g
- Morötter 150 g

Att ha hemma ●

- Ägg, Bakplåtspapper, Olja, Salt, Svartpeppar, Vetemjöl

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Servera pankopanerad lax med klyftpotatis, rivna morötter, yoghurtsås och citronklyfta.