



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

7

## Lax i ugn med krispigt örttäcke och potatismos

### Potatismos

Mospotatis 400 g

- Lättmjölk ½ dl
- Flytande margarin ½ tsk

### Örttäcke

Citron 1 st  
Parmesanost ½ bit  
Dill 10 g  
Ströbröd ½ förp

### Ugnsbakad lax

Laxfilé 2 st  
● Salt ½ tsk  
● Vatten 1½ dl  
Grönsaksbuljong ½ påse

### Grönsaker

Morötter 300 g

### Att ha hemma ●

Flytande margarin,  
Lättmjölk, Salt,  
Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Potatismos:** Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Örttäcke:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet från halva citronen. Finriv parmesanost och grovhacka dill. Blanda ströbröd, dill, riven parmesan, citronskal, pressad citronsaft från halva citronen och lite nymald svartpeppar i en skål.
4. **Ugnsbakad lax:** Lägg laxfilé i en ugnsform. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Häll i vatten och grönsaksbuljong. Fördela örtbodyningen på laxen och tillaga mitt i ugnen ca 15 minuter, tills fisken är klar.
5. **Grönsaker:** Skala och grov riv morötter. Klyfta resten av citronen.
6. **Potatismos:** Värm lättmjölk 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. Servera ugnsbakad lax med potatismos, citrondklyfta och rårivna morötter.