



Laks med rotgrønnsaker og poteter

2 porsjoner

Ingredienser:

- 3 frosne laksefileter (375 g)
- 4-5 middels store poteter
- 500g frosne rotgrønnsaker: gulrot, kålrot, sellerirot, løk
- Salt og pepper
- 1 ts frisk gressløk (hvis ønskelig)

Fremgangsmåte:

Tin opp de frosne laksefiletene. Sett potetene til koking (skal koke i 15-25 min avhengig av type). Legg laksefiletene i en ildfast form, ha på salt og pepper. Stek i stekeovn på 180 grader i ca 10-15 min, avhengig av tykkelse på fileten. Kok opp rikelig med vann og hell i de frosne rotgrønnsakene, skru deretter umiddelbart av platen. Frosne grønnsaker skal koke/trekke i 4-5 minutter, eller til de er myke nok til å stikke en gaffel i.

Strø frisk gressløk over laksen før servering. Serveres med hvit saus

Næringsberegning per porsjon (uten hvit saus):

617 kcal, 29g fett, 54g karbohydrater (hvorav 19.5g sukker og 9.7g kostfiber), 40g protein, 2.3g salt

Hvit saus - Til 5 personer (0.5 dl hver)

Ingredienser:

- 2 ss olje
- 2 ss mel
- ½ stk gulrot
- ½ stang selleri
- ¼ stk løk
- 2,5 dl lettmeik
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- ¼ ts muskatnøtt
- 1 ts grønnsaksbuljong (pulver)

Fremgangsmåte:

Skrell og hakk grønnsakene i små biter. Varm olje i en gryte, ha i grønnsakene og surr til de er møre. Rør inn melet, spe med væsken, la småkoke i 5 – 10 minutter. Bruk en stavmixer til å mose grønnsakene. Smak til med kraft og krydder.

Næringsberegning per pers:

77 kcal, 5g fett, 7g karbohydrater (3g sukker), 0.7g kostfiber, 2.4g protein, 0.9g salt

