

Ørret med agurksalat, blomkål, brokkoli, kesamdressing og poteter

2 porsjoner

Ingredienser:

Agurksalat

- 2 ss vann
- 1 ss eplesidereddik
- 0,5 ss sukker
- 0,5 ts salt
- 0,5 stk agurk

Fisk og poteter

- 350-400 gram ørret
- 6-8 stk småpoteter
- 0,5 dl hvetemel
- salt og pepper
- smør/olje til steking (1ss)

Kesamdressing

- 3 dl kesam
- 1 fedd hvitløk
- ½ stk chili
- ½ ts hvitløkspulver
- 1 ts paprikapulver
- pepper

Fremgangsmåte:

Lag kesamdressing ved å finhakke hvitløk og chili. Ha dressing i en bolle sammen med resten av ingrediensene og bland godt sammen. Alternativt kan man bare koke opp noen buketter med blomkål og brokkoli (trenger kun oppkok). La potetene småkoke i 10-20 min. Kutt opp agurk i tynne skiver og bland med resten av ingrediensene. Rull fisken i mel, salt og pepper før steking. Stek først skinnsiden i ca 2 min på medium varme. Skru ned varmen litt og stek alle sidene. Strø over litt frisk gressløk.

Næringsberegning av 1 porsjon middag:

483 kcal, 23.9 g fett, 29.3 g karbohydrat (sukker 4.5 g), 36.3 g protein, 2g salt

Næringsberegning på hele kesamdressing-oppskriften:

294 kcal, 3.5g fett, 35g karbohydrater (29g sukker), 32g protein, 0.3g salt