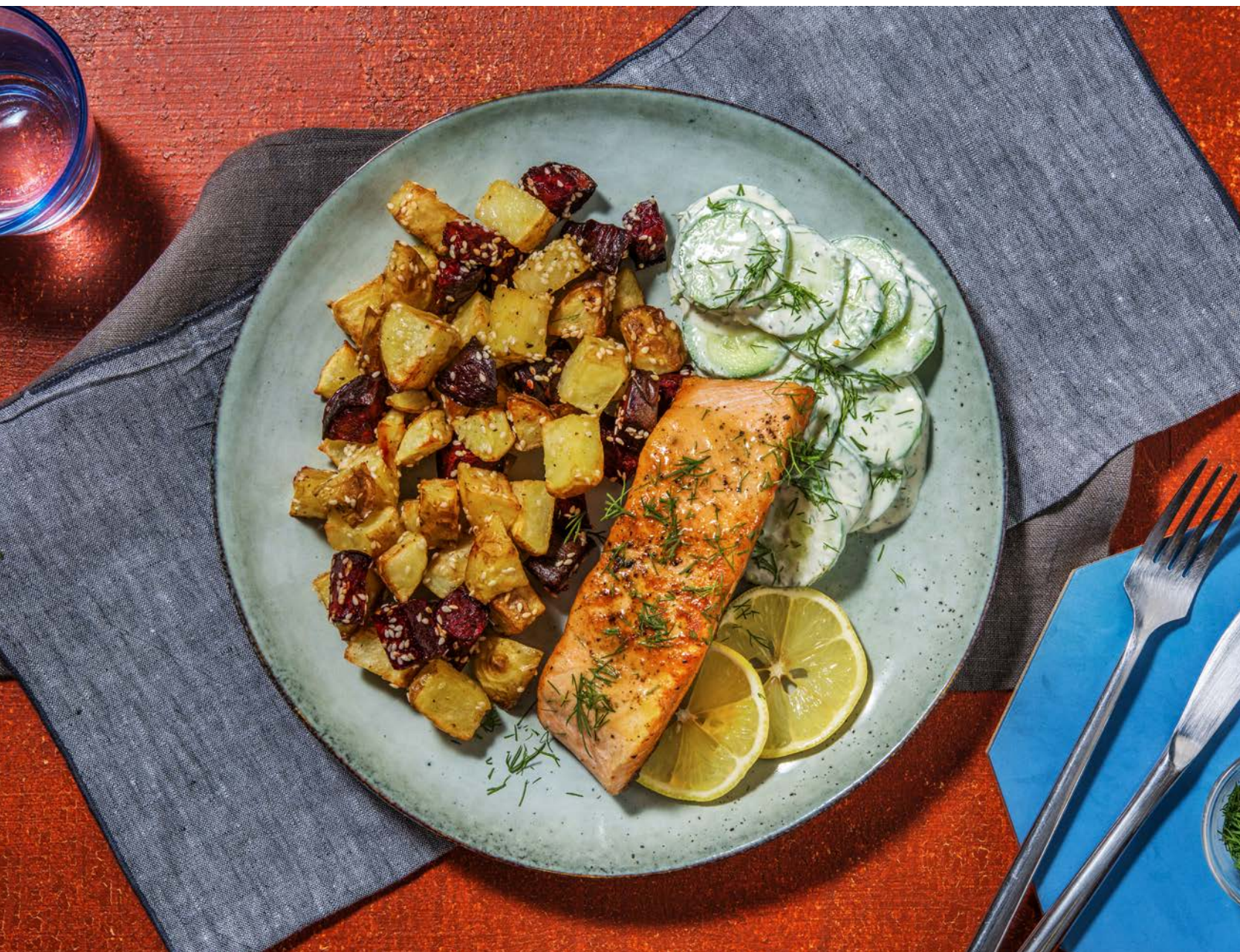
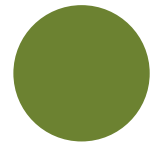


Citronlax

med sesamrostade rotfrukter, krämig gurksallad och dill

25-30 minuter



Potatis



Rödbeta



Sesamfrön



Gurka



Vitlöksklyfta



Dill



Citron



Laxfilé



Grönsaksbuljong



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, vitlökspress, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Potatis	500 g	1000 g
Rödbeta	1 st	2 st
Sesamfrön 3)	10 g	20 g
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Dill	1 påse	1 påse
Citron	1 st	1 st
Vatten* (steg 2)	½ dl	1 dl
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Laxfilé 4)	2 st	4 st
Smör* 7)	efter smak & behov	

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 602 g
Energi	396 kJ/95 kcal	2379 kJ/569 kcal
Fett	4 g	24 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	9 g	56 g
Varav sockerarter	2 g	13 g
Protein	5 g	29 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,1 g	0,8 g

Allergener

3) Sesam **4)** Fisk **7)** Mjök **10)** Selleri

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V42



Rosta rotfrukter

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär oskalad **potatis** och **rödbeta** i 1 cm stora bitar. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och ringla över en skvätt **olivolja***. Strö över **sesamfrön**, en nypa **salt*** och **peppar***. Blanda väl och rosta i ugnen i 20-25 min tills de är gyllene.



Stek lax

När det återstår ca 10 min av **rotfrukternas** tillagningstid, hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **laxen** med skinnsidan nedåt i 3-4 min. Vänd sedan **laxen**.

Tips!

Gnid olja på händerna innan du skalar eller hackar rödbetor för att undvika lila fläckar.



Förbered frukt & grönt

Finhacka eller pressa **vitlök**. Skiva **gurka** tunt. Grovhacka **dill**.

Riv **citronzest** och dela **citronen** i två halvor. Skär ena **halvan** i tunna skivor.

Blanda **vatten*** (se ingredienslistan), **grönsaksbuljong**, **citronzest**, en generös skvätt **citronjuice** och **hälften** av **vitlöken** i en skål.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



Tillsätt buljong

Tillsätt **buljongen** tillsammans med en klick **smör*** i stekpannan. Stek i 3-4 min, eller tills **laxen** är genomstekt.

VIKTIGT: Laxen är färdiglagad när köttet är ogenomskinligt i mitten.



Blanda gurksallad

Blanda **gurka**, **gräddfil** [½ paket, 2 pers], **hälften** av **dillen** och resterande **vitlök** i en skål. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



6. Servera

Fördela **citronlax**, **sesamrostade rotfrukter** och **krämig gurksallad** mellan era tallrikar.

Garnera med **citronskivor** och resterande **dill**.

Smaklig måltid!