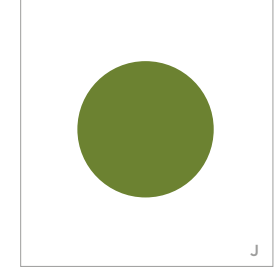




Laxpasta

med zucchini, morot och dill

30-35 minuter • Laga mig först



Lök



Vitlöksklyfta



Zucchini



Morot



Citron



Dill



Laxfilé



Tagliatelle



Crème Fraiche



Grönsaksbuljong

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 med köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, vitlökspress, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, salt

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Lök	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Zucchini	1 st	1 st
Morot	1 st	2 st
Citron	1 st	1 st
Dill	1 påse	1 påse
Laxfilé (4)	1 paket	2 paket
Tagliatelle (8) (13)	250 g	500 g
Crème fraiche (7)	1 burk	1 burk
Pastavatten* (steg 4)	1-2 dl	3-4 dl
Grönsaksbuljong (10)	4 g	8 g
Salt* (steg 4)	¼ tsk	½ tsk
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 569 G
Energi	624 kJ/149 kcal	3550 kJ/849 kcal
Fett	7 g	43 g
Varav mättat fett	3 g	19 g
Kolhydrat	13 g	73 g
Varav sockerarter	2 g	13 g
Protein	7 g	38 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	2,4 g	13,4 g

Allergier

4) Fisk 7) Mjök 8) Ägg 10) Selleri 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (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



1. Förbered grönsaker

Koka upp välsaltat **vatten*** i en kastrull. Skiva **lök** tunt. Pressa **vitlök**.

Riv **zucchini**. Skala och riv **morot**.

Riv **citronzest** [1 tsk, 2 pers | 2 tsk, 4 pers] och dela **citron** i klyftor.

Finhacka **dill** och lägg lite åt sidan till garnering.

VIKTIGT: 1) Se till att laxen är avfrostad innan tillagning. 2) Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



4. Koka pasta

Tillsätt **tagliatellen** i kastrullen med kokande vatten. Koka **pastan** i 3-4 min.

Spara lite av **pastavattnet*** (se ingredienslistan) innan du häller av **pastan**.

TIPS!

Krämig laxpasta är en klassiker som är lätt att variera. Tänk broccoli, spenat eller pesto. Balansera upp den med vitt vin, perfekt en fredag efter en lång vecka.



2. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Fräs **lök** och **vitlök** i 2-3 min.

Tillsätt **zucchini-** och **morotsstrimlor** och fräs i ytterligare 3 min.



5. Laga sås

Blanda ner **crème fraiche**, **pastavatten***, **grönsaksbuljong**, **citronzest**, **dill** och **salt*** [½ tsk, 2 pers | 1 tsk, 4 pers] i stekpannan.

Låt sjuda i 4-5 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

För över **tagliatellen** till stekpannan och rör om försiktigt.



3. Stek lax

Medan **grönsakerna** fräser i pannan, ta bort skinnet och tärna **laxfiléer** i 2 cm stora bitar. Krydda **bitarna** med **salt*** och **peppar***.

Tillsätt **laxen** till stekpannan och stek i 6-7 min. Rör om försiktigt så att **laxbitarna** inte bryts för mycket.

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



6. Servera

Fördela **laxpasta** mellan era tallrikar och garnera med **dill**. Servera med **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!