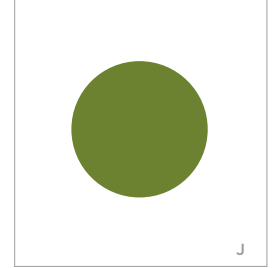




Laxpasta med zucchini, morot och dill

30-40 minuter • Laga mig som en av de första rätterna



Lök



Vitlöksklyfta



Zucchini



Morot



Citron



Dill



Laxfilé



Crème Fraiche



Grönsaksbuljong



Tagliolini

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

Stekpanna, kastrull, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 P	4 P
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)	250 g	500 g
Tagliolini 8) 13)	250 g	500 g
Crème fraiche 7)	1 paket	1 paket
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Salt* (steg 5)	¼ tsk	½ tsk

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 547 g
Energi	684 kJ/164 kcal	3739 kJ/894 kcal
Fett	9 g	47 g
Varav mättat fett	4 g	19 g
Kolhydrat	13 g	72 g
Varav sockerarter	2 g	11 g
Protein	8 g	42 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,8 g	4,5 g

Allergener

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

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.



Förbered grönsaker

Koka upp **välsaltat vatten*** i en kastrull.

Skiva **lök** tunt.

Pressa **vitlök**.

Riv **zucchini** och **morot**.

Dela **citron** i klyftor.

Finhacka **dill** och spara lite till garnering.



Koka pasta

Tillsätt **pasta** i kastrullen med det kokande vattnet. Koka i 3-4 min.

Spara lite **pastavatten*** [1-2 dl | 3-4 dl] innan du häller av **pastan**.



Fräs grönsaker

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

Tillsätt **zucchini** och **morot** och fräs i ytterligare 3 min.

Ta bort skinnet och tärna **lax** i 2 cm stora bitar medan grönsakerna fräses i pannan. Krydda bitarna med **salt*** och **peppar***.



Koka sås

Tillsätt **crème fraiche**, **pastavatten***, en skvätt **citronjuice**, **grönsaksbuljong**, **dill** och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk] i stekpannan och rör om.

Sjud i 4-5 min. Krydda med en nypa **peppar***.

Tillsätt **pastan** till stekpannan och rör om försiktigt.



Tillsätt lax

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

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



Servera

Fördela **laxpastan** mellan era tallrikar och garnera med **dill**. Servera med **citronklyftor**.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V38