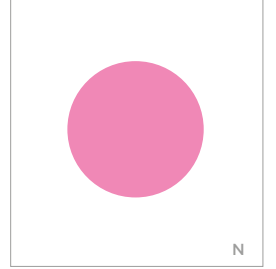


# Stekt laks

med bakte sesamrotfrukter, kremet agurksalat & dill

30-40 minutter • Lag meg som en av de første rettene



Laksefilet



Poteter



Sitron



Pastinakk



Hvitløk



Dill



Grønnsaksbuljong



Yoghurt



Agurk



Rødbete



Sesamfrø

## La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

## Kjøkkenredskaper

Stekepanne, stekebrett

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, vann

## Ingredienser

	2 P	4 P
Poteter	500 g	1000 g
Rødbete	1 stk	2 stk
Pastinakk	1 stk	2 stk
Sesamfrø <b>3</b>	10 g	20 g
Hvitløk	1 stk	2 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Dill	1 pose	1 pose
Sitron	1 stk	1 stk
Vann* (steg 2)	½ dl	1 dl
Grønnsaksbuljong <b>10</b>	4 g	8 g
Yoghurt <b>7</b>	75 g	150 g
Laksefilet <b>4</b>	250 g	500 g
Smør* <b>7</b> (steg 5)	Etter behov	Etter behov

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 672 g
Energi	416 kj/99 kcal	2793 kj/668 kcal
Fett	4 g	28 g
Hvorav mettet fett	1 g	7 g
Karbohydrater	10 g	68 g
Hvorav sukkerarter	3 g	17 g
Protein	5 g	36 g
Fiber	1 g	9 g
Salt	0,2 g	1,1 g

## Allergener

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

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



## Bak rotfrukter

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skjær **poteter** (uskrellet), **rødbete** (uskrellet) og **pastinakk** (uskrellet) i 1 cm biter.

Fordel på et stekebrett med bakepapir. Strø over **sesamfrø** og drypp over en skvett **olivenolje\***. Krydre med en klype **salt\*** og **pepper\***, og bland godt.

Bak i ovnen i 20-25 min, eller til sprøe.



## Stek laks

Varm opp en skvett **olivenolje\*** i en stor stekepanne på middels høy varme når **rotfruktene** har 10 min igjen i ovnen.

Stek **laks** med skinnet ned i 3-4 min.



## Forbered grønnsaker

Finhakk eller press **hvitløk**.

Skjær **agurk** i tynne skiver.

Grovhakk **dill**. Riv **sitronskall**, del **sitron** på midten og skjær den ene halvparten i tynne skiver.

Bland **vann\*** [½ dl | 1 dl], **grønnsaksbuljong**, **sitronskall**, en stor skvett **sitronsaft** og halvparten av **hvitløk** i en liten skål.

**VIKTIG:** Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



## Tilsett sitronbuljong

Snu **laks** og tilsett **sitronbuljong** og en klatt **smør\***.

Stek i ytterligere 3-4 min, eller til gjennomstekt.

**VIKTIG:** Laksen er ferdig når kjøttet er ugjennomsiktig i midten.



## Lag agurksalat

Bland **agurk**, **yoghurt**, halvparten av **dill** og resterende **hvitløk** i en liten skål.

Smak til med **salt\*** og **pepper\***.



## Server

Fordel **laks**, **rotfrukter** og **agurksalat** på tallerkener.

Topp med **sitronskiver** og resterende **dill**.

## Velbekomme!

### HELLO DILL!

Dill har en lang historie, og ble tidligere brukt som medisin. Dill sies å ha en beroliggende effekt, og navnet betyr "vugges til søvn".



100% resirkulert papir

## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U30