

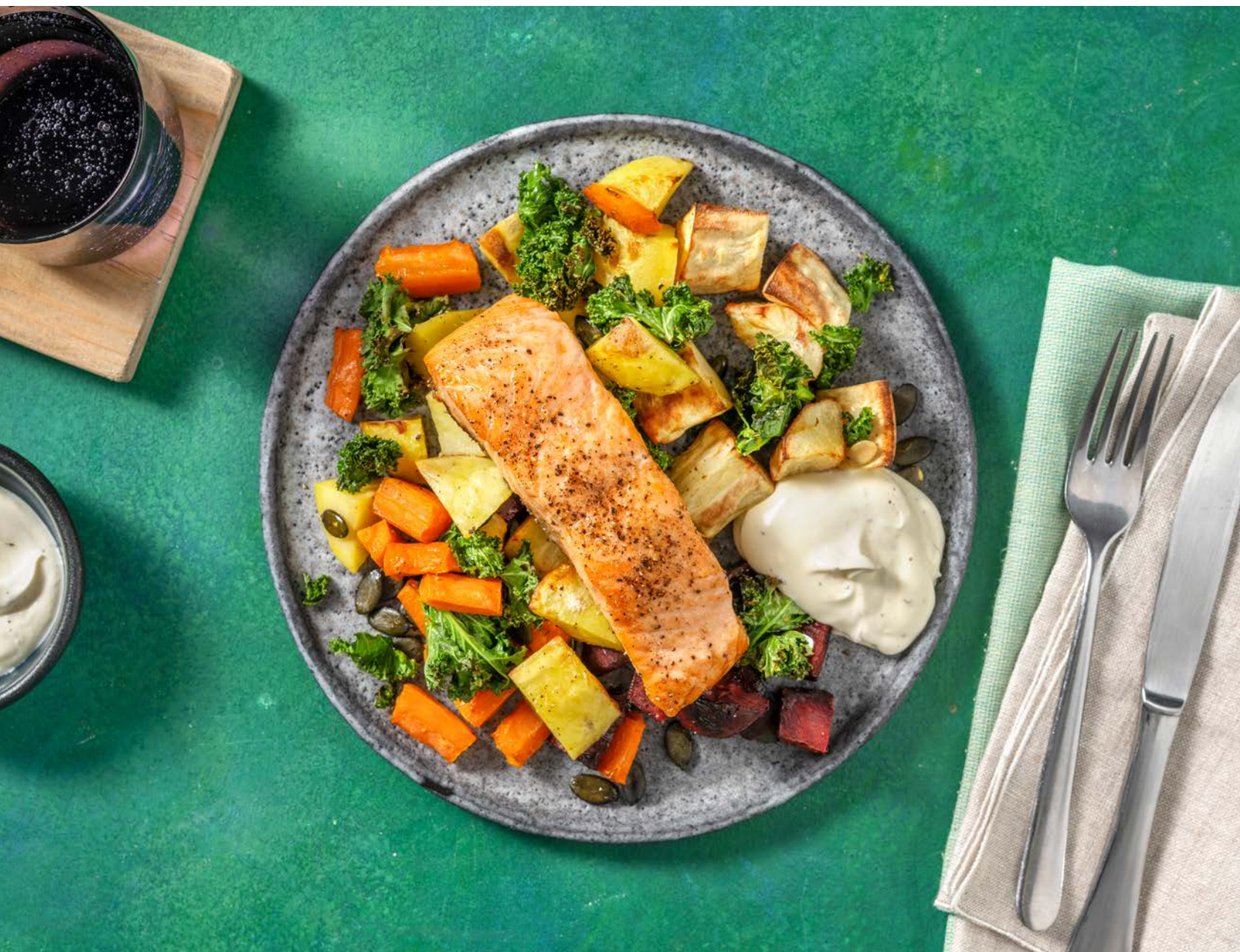


Ugnsbakad lax med rostade rotfrukter, grönkål och citronmajo

35-45 minuter • Laga mig som en av de första rätterna



J



Grönkål



Potatis



Rotfruktsmix



Pumpafrön



Laxfilé



Majonnäs



Citron



Aioli



Morot

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

Bakplåtar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	300 g	500 g
Morot	1 st	2 st
Rotfruktsmix	300 g	600 g
Laxfilé 4)	250 g	500 g
Grönkål, skuren	50 g	100 g
Pumpaströn	20 g	40 g
Citron	1 st	1 st
Majonnäs 8) 9)	25 g	50 g
Aioli 8) 9)	40 g	80 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 588 g
Energi	559 kJ/134 kcal	3286 kJ/785 kcal
Fett	8 g	47 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	10 g	56 g
Varav sockerarter	3 g	16 g
Protein	6 g	35 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,1 g	0,6 g

Allergener

4) Fisk 8) Ägg 9) Senap

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 rotfrukter

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skala **potatis**, **morot**, **palsternacka** och **rödbeta**, och tärna dem i 2 cm stora bitar.



Rosta rotfrukter

Placera **rotfrukter** på en plåt med bakplåtspapper och blanda med lite **olivolja***, **salt*** och **peppar***. Baka i 20-25 min, eller tills mjuka.



Ugnsbaka lax

Placera **lax** på en plåt med bakpapper. Krydda på båda sidorna med **salt*** och **peppar***. Spraya eller pensla in **olivolja***. Baka i ugnen i 10-12 min eller tills **laxen** är genomstekt.

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



Tillsätt grönkål & pumpaströn

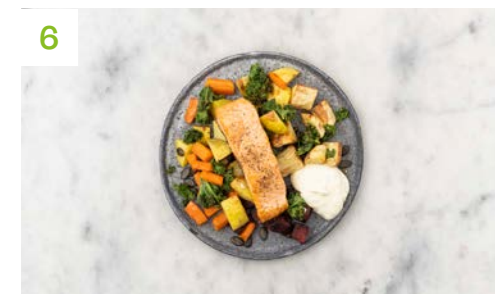
När det återstår 8-10 min av rotfrukternas baktid - strö över **grönkål** och **pumpaströn**, och blanda väl.



Blanda citronmajo

Skär **citron** i klyftor.

Blanda **majonnäs**, **aioli** och en skvätt **citronjuice** i en skål. Smaka av med **salt*** och **peppar***.



Servera

Lägg upp **rostade rotfrukter** på tallrikar, toppa med **ugnsbakad lax** och servera **citronmajo** vid sidan av.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V41