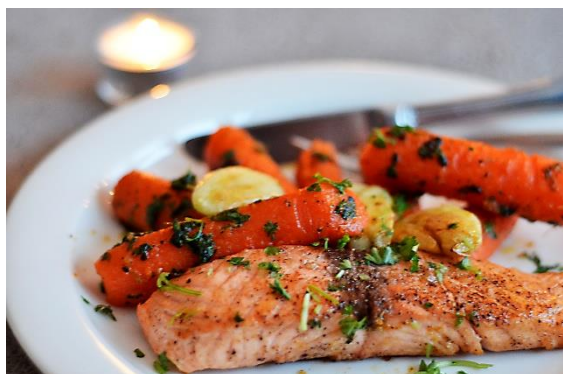




Lax med morot



Lax med kokt & stekt morot

Ingredienser:

1 portion

140 g lax

300 g morötter

Lite rapsolja i stekpannan för stekning av lax och morötter

Färsk timjan

1 tärning grönsaksbuljong

2 – 3 klyftor vitlök

Citron

Salt & peppar

Kcal per portion: 320

Gör så här:

1. Skala/borsta morötterna.
2. Dela dem ev. i bitar på ca 5 cm.
3. Lägg morötter och buljongtärning i kastrull med kokande vatten. Koka den "nästan" färdiga.
4. Stek laxen i stekpanna.
5. Slå av vattnet från morötterna i ett durkslag, låt dem ånga av en stund.
6. Lägg morötter och vitlöksklyftorna (dela dem gärna i tre bitar) i stekpannan. Salta & peppra. Stek på medelvärme i några minuter.
7. Strax före servering klipp över lite färsk timjan och pressa citron över morötterna.