



SNADDERLAKS OG GUTTAS SMOOTHIE

6. HALSA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

500 g	fersk laks
6 stk	isbiter
50 g	agurk
8 ss	rømme
8 stk	poteter
5 dl	applejuice
2 ss	margarin
50 g	ananas fra boks
1 stk	banan
1 ts	pepper
30 g	mais fra boks
250 g	bringebær
2 ts	salt
20 g	rødløk
250 g	blåbær
50 g	hvetemel
1 stk	isbergsalat
1 stk	sitron

SLIK GJØR DU:

- I Ha poteten i en kasserolle og ha i vann til det dekker potetene. Sett på platen på fullt, og still ned varmen når vannet koker. La poteten koke på svak varme til den er ferdig, ca. 20 min.
- Lag salat. Kutt isbergsalat i strimler, agurk i terninger og rødløk i små biter. Ha alt i ei skål sammen med mais og ananas.
- Ta av skinnet og del laksen i store terninger. Ha hvetemel, salt og pepper i en pose, og bland det sammen. Ha i lakseterningene i posen og rist til all fisken er dekket med mel. Sett stekepannen på platen og sett på varmen. Ha i margarinen, og når den er smeltet har du i lakseterningene. Still ned på varmen, og snu terningene når de har blitt litt brun. Stekes på begge sidene i 5 min. Kan serveres med 1-2 ss rømme pr. porsjon.
- Lag smoothie i en hurtigmikser. Ha i blåbær, bringebær, banan, isbiter og applejuice. Smak til med sitron. Serveres som dessert.