



SNADDERLAKS OG GUTTAS SMOTHIE

6, HALSA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

250 g	blåbær
50 g	hvetemel
1 stk	isbergsalat
1 stk	sitron
500 g	fersk laks
6 stk	isbiter
50 g	agurk
8 ss	rømme
8 stk	poteter
5 dl	eplejuice
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

SLIK GJØR DU:

- 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 margarin, 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 eplejuice. Smak til med sitron. Serveres som dessert.