



POTETSTAPPE MED GRØNNSAKER OG LAKS

6, HANØY SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 2 porsjoner

LAKS

- 2 stk Laksefilet
- 0.5 dl Knuste salte kjeks

POTETMOS MED GRØNNSAKER

- 6 stk Poteter
- 2 stk Gulrot
- 0.5 stk Blomkål
- 0.5 stk Brokkoli
- 1 dl Melk
- 2 ss Smør
- 0.5 ts Salt
- 0.5 ts Pepper

SLIK GJØR DU:

- 1 Start med å skylle alle grønnsakene. Skrell gulrot og potet, og del alle grønnsakene i biter. Kok alt i i en kjele med usaltet vann, vannet skal dekke over alle grønnsakene. Kok grønnsakene til de er møre.
- 2 Krydre laksefiletene med salt og pepper på begge sider. Varm en stekepanne og tilsett smør. Stek så laksefiletene til de er gyllen.
- 3 Hell av vannet og mos grønnsakene sammen med smør og melk. Smak til med salt og pepper.
- 4 Legg først potetmos med grønnsaker på en tallerken, så en laksefilet, og topp til slutt med litt knuste salte kjeks. For eksempel litt ritzkjeks dersom du har en åpen pakke i skapet. Legg eventuelt en liten klatt med rømme eller lignende vedsiden av. Vi hadde litt kesam til overs i kjøleskapet.