



Krydret stegt laks m. mandeldrys

Vi serverer krydret stegt laks med mandeldrys sammen med kartoffel-rodfrugtfad og dilledressing, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

600 g laks - 6 stykker á ca 100 g pr stk.
2 fed hvidløg
15 g persille
½ mellem frisk chili
90 g æble (1 mellem)
85 g løg (1 mellem)
30 g mandel
1 knivspids salt
1 knivspids peber

Fremgangsmåde





Hak hvidløg, persille og chili fint,
Skær løg og æble i tern og hak mandlerne groft.
Lakseportionerne lægges i et ovnfast fad.
Hvidløg, persille, chili, æbler, løg, mandler, salt og peber blandes sammen og fordeles på laksestykkerne.
Bages i ovnen ved 175 °C varmluft i ca. 20 min.

Tip!

Er fryseegnet. Du kan også bruge hasselnødder eller valnødder i stedet for mandler.



Opskrift: Krydret stegt laks m. mandeldrys

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (138 g)
Energi	5553 kJ	669 kJ	925 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	77,9 g	9,38 g	13 g
Mættede fedtsyrer	15,5 g	1,87 g	2,59 g
Monoumættede fedtsyrer	29,7 g	3,58 g	4,95 g
Polyumættede fedtsyrer	24,8 g	2,99 g	4,14 g
Kulhydrat, tilgængelig	25,4 g	3,06 g	4,23 g
Sukkerarter	 13,8 g	1,66 g	2,3 g
Kostfibre	7,2 g	0,87 g	1,2 g
Protein	128 g	15,4 g	21,4 g
Salt, NaCl	1,22 g	0,15 g	0,2 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g