

inköpslistan.se

Av: Lotta Kruse

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat, Vardag, I ugn

FRASIG PANKOPANERAD LAX MED STEKT POTATIS, SPARRIS

Lax, vilken fantastisk råvara. God, fräsch och hur lätt att variera som helst.

Ingredienser

4 st laxfile
100 g panko *(eller ströbröd)*
2 msk basilika *(Hackad)*
2 msk parmesan *(riven)*
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Serveras med

4 port potatis *(stekt)*
1 knippe sparris
1 st lök, gul

Gör så här

1. Skala och koka potatis

2. Blanda panko, basilika, parmesan, olivolja och salt och peppar efter smak och lägg i en djup tallrik eller på ett fat.

3. Tryck laxfiléerna mot blandningen så att de blir panerade runt om.

4. Lägg filéerna på bakplåtspappersklädd plåt eller i lätt smord ugnsform och tillaga i ugnen ca 10 minuter på 225°.

5. Låt laxen vara lite "köttig" längst in. Kolla så att fiskköttet flikar sig fint innan du är nöjd med tillagningen.

6. Stek potatis, gul lök och sparris