

LagaLätt Stekt torsk med avokado och räksallad



2 port

Ingredienser

300,0 gram Torskrygg rå
1,0 tsk Smör fett 80% (SLV)
2,0 st Avokado (SLV)
0,5 st Gurka (SLV)
1,0 dl Räka konserv. m. lag (SLV)
1,0 msk Gräslök (SLV)
1,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)
0,2 st Granatäpple (SLV)
20,0 gram LagaLätt Parmesansås

Tillagningsinstruktioner

Tina torskryggfiléerna. Strö på salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn filéerna på bägge sidor i ca 4 min. Häll på lite vatten på slutet och låt ånga fisken en stund. Skär avokado och gurka i tärningar och lägg i en skål. Blanda ner räkor, gräslök, citronsaft, salt och peppar. Lägg uppfisken på ett fat och lägg på räksalladen. Strö på granatäpplekärnor och servera med hemmagjord parmesansås (vg se sep recept).

Näring per 100 g

108 kcal

8,9 g protein

7,1 g fett

1,5 g kolhydrater

Näring per portion

457,5 kcal

37,4 g protein

30,1 g fett

6,2 g kolhydrater

