

Bakad potatis med rökt lax



1 port

Ingredienser

250,0 gram Potatis rå (SLV)

0,5 dl Crème fraiche smaksatt fett 13% (SLV)

2,0 skiva Lax kallrökt (SLV)

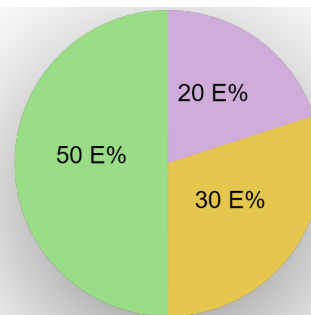
Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader och ugnsbaka 250 g potatis per portion. Det kan exempelvis vara en stor bakpotatis eller två relativt stora vanliga potatisar av mjölig sort. Stick några hål i skalet innan du sätter in dem mitt i ugnen. Det tar ungefär en timme för stora potatisar att bli klara, lite kortare tid för de mindre.
2. När potatisen är klar skär du ett kryss och trycker från sidorna så det blir en öppning i skalet. Fyll med valfri smaksatt lätt creme fraiche, exempelvis med vitlök och örter.
3. Ät den rökta laxen tillsammans med bakpotatis och en enkel sallad.

TIPS

Du kan också baka potatis i micron. Då sticker du hål på den och kör på 800 V i ca fyra minuter per 100 gram potatis. Potatisen får inte riktigt samma konsistens som när man ugnsbakar den, men det funkar när man har bråttom.

Näring per 100 g	Näring per portion
119 kcal	465 kcal
6,1 g protein	23,8 g protein
4,0 g fett	15,7 g fett
11,7 g kolhydrater	45,5 g kolhydrater



- Protein: 20 E%
- Fett: 30 E%
- Kolhydrater: 50 E%
- Alkohol: 0 E%