

# Stekt lax med fetakräm och bönor



4 röster

Fisk och potatis är både gott och nyttigt, och den här stekta laxen med fetakräm är en fräsch, lättlagad rätt som går snabbt att svänga ihop. Den enkla såsen på matyoghurt och fetaost kompletterar laxen väl, samtidigt som krispiga haricots verts tillför en frisk touch.

Detta är ett recept från Billiga veckan v 22, 2016.

## Ingredienser

### Portioner: 4

900 g fast potatis

### Fetakräm

150 g fetaost

2 dl matyoghurt

salt och peppar

1/2 påse haricot vert (à 600 g)

4 portionsbitar laxfilé

1 msk smör eller margarin

## Så här gör du

1. Skala och koka potatisen.
2. **Fetakräm:** Smula fetaosten och blanda med yoghurten. Smaka av med peppar.
3. Lägg bönorna i kokande saltat vatten och koka dem ca 3 minuter.
4. Stek laxen i matfettet i en stekpanna ca 3 minuter på varje sida. Krydda med salt och peppar.
5. Servera laxen med potatis, bönor och fetakräm.

### För alla

Rätten är fri från gluten och ägg.

Gör laktosfri: använd fetaost, matyoghurt och matfett utan laktos.

Gör mjölkproteinfri: byt ut fetaost mot tofu. Byt ut yoghurten mot soja-, havre- eller risbaserad ersättningsprodukt. Använd mjölkfritt matfett.