

Laks

Tortilla laks

4 porsjoner:

500 g laksefilet u/skinn
2 ss stekeolje
1 pose taco krydder
½ finhakket løk
1 glass tacosaus
1 dl vann

Grønnsaker:

½ isbergsalat i strimler
½ løk i strimler
½ rød paprika i strimler
2 tomater i båter
1 avokado i båter
1 liten boks mais

2 dl revet ost
8 soft tortillas
1 beger rømme

Skjær laksen i små terninger. Legg grønnsakene og ost på et fat til servering, sammen med rømmen
Pakk inn tortillaene i et fuktig kjøkkenhåndkle, som varmes i microen like før servering.

Bruk svak varme og surr løken blank sammen med tacokrydder..
Tilsett vann og tacosaus og gi det et oppkok. Legg i laksen og vend forsiktig, slik at sausen dekker laksen.
Legg på lokk og la det trekke i 1 til 2 minutter, til laksen er klar for servering.

Fyll de varme tortillaene med grønnsaker, rømme og ost. Legg laksebitene på toppen. Rull sammen.



Pasta med laks

4 porsjoner:

500 g laksefilet u/skinn
Pasta (etter eget ønske)
2 dl matfløte
2 dl revet ost
Basilikum
Gressløk

Skjær laksen i små terninger og strø litt salt over.
Ha fløten i en panne og gi den et oppkok. Ha i revet ost og rør godt.
Smak til med basilikum og gressløk
Tilsett laksen og vend stykkene i sausen. Legg på lokk og la den trekke 1 – 2 minutter.
Kok pastaen som beskrevet på pakken, sil av vannet og hell pastaen i et dypt fat/skål.
Hell laksen og sausen forsiktig over. Strø over litt gressløk og basilikum
Serveres med frisk salat og brød.

Av oster kan bruke smaksrike oster som, parmasan, blåmuggost o.l

Laks og grønnsaker

4 porsjoner:

500 g laksefilet u/skinn
2 løk i båter
1 rød paprika i biter
1 purreløk i skiver
2 gulrøtter i skiver
8 minitomater
3 ss olivenolje / rapsolje
1 dl rømme
Salt
pepper
Timian
Oregano

Sett stekeovnen på 200° C . Skjær laksen i serveringsstykker. Bland olje, urter og grønnsaker i en ildfast form. Ha et par spiseskjeer med vann over grønnsakene. Legg laksestykkene over. Strø over litt salt og pepper og dekk formen med aluminiumsfolie. Stekes i ovnen i ca. 25 min. Serveres med noen skjeer rømme på toppen.

Prøv også å bruk mat fløte og slå over grønnsakene før den settes i ovnen. Da får du en fantastisk god saus til.



Lakseburger

600 g laksefilet u/skinn
0,5 ss smør
0,5 ss olje
Salt
Pepper

Dressing

4 ss lettrømme
3 ss ketchup
2 ss løk
1 ts paprikapulver
2 ss gressløk, frisk

Tilbehør

4 stk burgerbrød
4 skiver tomat
8 skiver agurk
4 blader salat
4 skiver løk

Skjær laks i skiver, ca. 2 cm tykke, og tørk godt med tørkepapir. Dryss salt og pepper over lakseskivene. Varm olje og smør i en stekepanne og legg laksen i stekepannen straks smøret er brunt. Ha i laksen og la den ligge i ro i 1 minutt, snu den forsiktig og la den steke 1 minutt på den andre siden.

Dressing

Bland lettrømme, ketchup, finhakket løk og paprikapulver sammen. Rør inn finhakket gressløk.

Tilbehør

Legg laks i burgerbrød sammen med tomat, agurk, salat og løk. Server lakseburger med dressing på toppen

Laksewok

4 porsjoner:

500 g laksefilet u/skinn
2 ss stekeolje
2 gulrøtter i strimler eller tynne skiver
1 løk i tynne skiver
1 rød paprika i strimler
1 broccoli i små buketter
1 liten blomkål i små buketter
4 ss sweet chilisaus

Skjær laksen i lange strimler som er ca. 1 cm tykke.
Varm oljen i en wokpanne, eller du kan bruke en stekepanne med høye kanter.
Tilsett grønnsakene og stek på høy varme under stadig omrøring ca 2 – 3 min avhengig av størrelsen på grønnsakene.
Tilsett sausen og rør godt om.
Legg laksebitene over grønnsakene og sett på lokk. La dem trekke i ca. 2 min.
Serveres med ris eller nudler.

Laks med risotto

500 g laksefilet, uten skinn og bein
olje
salt og pepper

Skjær laksen i porsjonsstykker, men ta av litt som du skjærer i små terninger til risottoen.
Stek stykkene raskt i varm stekepanne med olje.
Dryss laksestykkene med salt og pepper.

Risotto

1 stk løk
250 g risottoris, (arborioris)
1 dl hvitvin
1 l grønnsaksbuljong
1 stk sitron
olje

Risotto

Finhakk løk og surr den i litt olje til den blir myk.
Vend risottorisen inn i løken, tilsett hvitvin, reduser varmen og kok til all vinen er kokt inn.
Tilsett grønnsakbuljong, litt om gangen.
Kok til risen er myk, men likevel har litt tyggemotstand.
Riv sitronskall over de små lakseterningene og bland inn i risottoen når denne er ferdig.
Server laksen med risottoen

