



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sukkersaltet laksefilet med asparges, reddiker og spisskål, rømmesmørsaus med gressløk

Kokte poteter
350 g poteter

Sukkersaltet laksefilet
2 stk laksefilet
1 ss sukker ^B
1½ ts salt ^B

Dampede grønnsaker
½ pakke reddiker
½ stk spisskål
100 g asparges
2 dl vann ^B
1 ss smør* ^B

Rømmesmørsaus med gressløk
1 bunt gressløk
1 pakke grønnsaksbuljong
150 g letttrømme
1 dl vann ^B
2 ss smør* ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Kokte poteter:** Del potetene i to hvis de er store. Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Sukkersaltet laksefilet:** Bland sammen 1 ss sukker og 1½ ts salt i en skål, og strø blandingen på begge sider av fisken. La fisken ligge med blandingen i 15 minutter.
- 3. Dampede grønnsaker:** Skyll og del reddikene i skiver. Kutt kålen i grove strimler. Brekk av den nederste trevlede delen på aspargesene og kutt resten i mindre biter. Ha kålen og aspargesen i en kjele med 2 dl vann og damp under lokk i 4 minutter. Hell av vannet og tilsett 1 ss smør, reddikskivene og litt salt og pepper.
- 4. Sukkersaltet laksefilet, fortsettelse:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2-3 minutter på hver side, og krydre med litt pepper underveis i steking.
- 5. Rømmesmørsaus med gressløk:** Skyll og finhakk gressløken. Kok opp 1 dl vann og grønnsaksbuljongen i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og rør inn letttrømmen, 2 ss smør og gressløken. Smak til med salt og pepper.

TIPS!

Denne retten egner seg veldig godt til å grille! Del kålen i båter og brekk av den nederste trevlede delen på aspargesene. Pensle fisken, kålbåtene og aspargesene med nøytral olje og grill over indirekte varme til alt er gjennomvarmt og har fine grillstriper.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnalia alternativ