



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt laksefilet med spinatrisoni, basilikumdressing og ruccolasalat med tomat

## Spinatrisoni

50 g spinat  
1 stk hvitløksfedd  
150 g risoni  
1 pakke grønnsaksbuljong  
½ ss smør\* <sup>B</sup>

## Basilikumdressing

½ pakke yoghurt naturell  
1 pakke pesto

## Tomat- og ruccolasalat

2 stk tomater  
30 g ruccola  
½ pakke  
balsamicovinaigrette

## Pannestekt laksefilet

2 stk laksefilet  
½ ss smør\* <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Spinatrisoni:** Skyll og tørk spinaten. Skrell og finhakk hvitløken. Kok risonien som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet. Sil av overflødig væske når risonien er ferdigkokt og ha risonien tilbake i kjelen. Varm forsiktig opp, og vend inn hvitløken og ½ ss smør. La stå i omtrent 1 minutt til smøret har smeltet, og vend inn spinaten helt til slutt. Smak til med litt salt og pepper.
- 2. Basilikumdressing:** Bland yoghurten og pestoen sammen i en skål og smak til med litt salt og pepper (se tips).
- 3. Tomat- og ruccolasalat:** Skyll tomaten og ruccolaeen. Kutt tomaten i mindre biter. Ha tomatbitene og ruccolaeen i en skål og vend inn balsamicovinaigretten og litt salt og pepper.
- 4. Pannestekt laksefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2-3 minutter på hver side. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett ½ ss smør mot slutten av steketiden og øs smøret over fisken.

## TIPS!

For en kremet risoni kan du vende litt av basilikumdressingen inn i risonien rett før servering.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ