



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sukkersaltet laksefilet med hvit asparges, reddiker, spinat og rømmesmørsaus

## Kokte poteter

350 g poteter

## Sukkersaltet laksefilet

2 stk laksefilet  
1 ss sukker <sup>B</sup>  
1½ ts salt <sup>B</sup>

## Dampede grønnsaker

1 bunt reddiker  
250 g hvit asparges  
50 g spinat  
1 dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Rømmesmørsaus

1 pakke lettrømme  
1 pakke grønnsaksbuljong  
1 dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

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

<sup>B</sup> Basisvare

1. Les gjennom oppskriften, finn frem og skyll ingrediensene som trenger det.
2. **Kokte poteter:** Del potetene i to, og kok dem i lettsaltet vann i ca. 20 minutter.
3. **Sukkersaltet laksefilet:** Bland sukkeret og saltet på en tallerken. Rull fisken i blandingen, og la den ligge i ca. 15 minutter.
4. **Dampede grønnsaker:** Del reddikene i skiver. Brekk av den nederste trevlete delen på aspargesene og kutt dem i mindre biter på skrå. Ha aspargesen i en kjele med vannet og damp under lokk i ca. 4 minutter. Hell av vannet og tilsett smøret, spinaten, reddikskivene, og litt salt og pepper.
5. **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 eller til den er ferdig, og krydre med litt pepper.
6. **Rømmesmørsaus:** Kok opp vannet og grønnsaksbuljongen i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og pisk inn rømmen og smøret. Smak til med salt og pepper.
7. Server fisken med potetene, grønnsakene og sausen.

## TIPS!

Denne retten egner seg veldig godt til å grille! Pensle fisken og aspargesene med nøytral olje og grill over indirekte varme til alt er gjennomvarmt og har fine grillstriper.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivalt alternativ