



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt laksefilet med potetmos, grønnkål og rødbetesjy

Potetmos

250 g potetmos

Rødbetesjy

½ stk sjalottløk
1 pakke sous vide-rødbeter
½-1 pakke balsamicovinaigrette

Krydderstekt laks og grønnkål

150 g laksefilet
1 pakke kryddermiks med sennep og dill
½ stk sjalottløk
50 g grønnkål

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.
- 2. Rødbetesjy:** Skrell og finhakk hele sjalottløken, og kutt rødbetene i terninger. Varm opp en liten kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek halvparten av løken og rødbetene i omtrent 3 minutter, til løken er blank. Ha i balsamicovinaigretten, kok opp, og trekk kjelen til side.
- 3. Krydderstekt laks og grønnkål:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med kryddermiksen, og stek den i 3-4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Stek resten av løken i omtrent 3 minutter, til den er blank. Ha i grønnkålen, og bland det hele til grønnkålen har falt litt sammen. Smak til med salt og pepper.
- 4. Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en serveringskål, og smak til med salt og pepper.
- 5. Vel bekomme!**

TIPS!

Rødbetene inneholder mye farge. Ta på et forkle, så slipper du å få flekker på klærne.