



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret laks med pasta linguine, grønne erter og spinat

Brunet soyasmør

50 g smør
2 ss soyasaus

Linguine

200 g linguine
2 stk gulrøtter
125 g grønne erter
50 g spinat

Sitrussteekt laksefilet

270 g laksefilet
1 pakke sitruskrydder

olje

 Basisvare

- 1. Brunet soyasmør:** Ha 50 g smør i en liten kjele på middels varme. La smøret småkoke i omtrent 5 minutter, til det er nøttebrunt. Pass på at det ikke brenner seg. Trekk kjelen til side og rør inn 2 ss soyasaus.
- 2. Linguine:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver. Kok gulrotskivene og ertene med pastaen de 2 siste minuttene av pastaens koketid, og hell deretter av vannet. Skyll spinaten. Ha pastaen og grønnsakene tilbake i kjelen og vend inn spinaten.
- 3. Sitrussteekt laksefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med sitruskrydderet 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.
- 4. Servering:** Server laksen med grønnsakene og pastaen, og ha soyasmøret over.

TIPS!

Bak gulrøttene i ovn ved 220 grader varmluft i omtrent 10 minutter og vend inn ertene og spinaten før servering. Fisken kan bakes oppå gulrøttene i omtrent 8 minutter.