



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laks med gresskarkrem, couscous, bakt squash og mynte

Gresskarkrem

¾ stk flaskegresskar

½–1 dl vann ^B

Bakt squash

½ stk grønn squash

1 bunt mynte

Couscous

½ pakke fullkornscouscous

Syltet gresskar

¼ stk flaskegresskar

1 dl vann ^B

½ dl eplesider-/hvitvinseddik ^B

3 ss sukker ^B

Laks

270 g laksefilet

Servering

50 g ruccola

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Gresskarkrem:** Del gresskaret i to på langs, legg det med snittflatene ned på et skjærebrett, og kutt vekk skallet. Snu gresskaret og skrap ut frøene med en skje. Kutt av den nederste, mest hullede delen av gresskaret, og spar det til senere. Kutt resten av gresskaret i terninger, og ha dem over på den ene siden av et stekebrett med bakepapir.

3. **Bakt squash:** Skyll squashen og mynten. Kutt squashen i skiver og plukk myntebladene fra stilkene. Legg squashen på stekebrettet med gresskaret, vend inn litt olje salt og pepper i begge sidene, og bak hele brettet med grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Grovhakk mynten og vend den inn med squashen rett før servering.

4. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Husk å halvere vannmengden.

5. **Syltet gresskar:** Kutt resten av gresskaret i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, vend inn gresskaret, og la det trekke i laken frem til servering.

6. **Laks:** 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, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

7. **Gresskarkrem, fortsettelse:** Ha omtrent ¾ av det bakte gresskaret over i et litermål, og kjør det glatt med en stavmikser mens du sper med ½–1 dl vann, eller til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

8. **Servering:** Skyll ruccolaen. Smør gresskarkremen på tallerkener, og fordel couscousen over. Topp med resten av gresskarternene, den bakte squashen, det syltede gresskaret, laksen og ruccolaen.



TIPS!

Bruk to stekebrett til grønnsakene hvis det blir for trangt.