



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

Basilikumdressing

½ pakke yoghurt
naturell
½ pakke basilikumolje

Tomat- og ruccolasalat

2 stk tomater
30 g ruccola
½ pakke
balsamicovinaigrette

Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet
🏠 ½ ss smør

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

- 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 basilikumoljen sammen i en skål og smak til med litt salt og pepper (se tips).
- 3 Tomat- og ruccolasalat:** Skyll tomaten og ruccolaen. Kutt tomaten i mindre biter. Ha tomatbitene og ruccolaen 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 fra kokken: For en kremet risoni kan du vende litt av basilikumdressingen inn i risonien rett før servering.