



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laksefilet med spinatrisoni, pestodressing og ruccolasalat med tomat

Spinatrisoni

50 g spinat
1 stk hvitløksfedd
150 g risoni
1 pakke
grønnsaksbuljong
🏠 ½ ss smør

Pestodressing

½ pakke yoghurt
naturell
½ pakke basilikumpesto

Tomat- og ruccolasalat

1 stk tomat
50 g rucola
½ pakke
balsamicovinaigrette

Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet
🏠 ½ ss smør

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Spinatrisoni:** Skyll spinaten og tørk den lett. 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 Pestodressing:** Bland yoghurten og basilikumpestoen sammen i en skål og smak til med litt salt og pepper.
- 3 Tomat- og ruccolasalat:** Skyll tomaten og rucolaen. Kutt tomaten i mindre biter. Ha tomatbitene og rucolaen 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 til den er så vidt gjennomstekt, men med en svak mørkerosa kjerne. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett ½ ss smør mot slutten av steketiden og øs smøret over fisken.
- 5** Vel bekomme!

Tips fra kokken: For en kremet risoni kan du vende litt av pestodressing inn i risonien rett før servering.