



Bilder kan avvike noe fra oppskriften.

# Bakt laks med hjemmelaget grønn currysaus servert med nudler og pannestekt fennikel

## Grønn currysaus

1 stk gul løk  
1 stk hvitløksfedd  
1 stk sitrongress  
½-1 stk grønn chili  
50 g spinat  
½-1 pakke grønsaksbuljong  
½-1 pakke kokoskrem  
½ stk lime  
🏠 1 dl vann

## Nudler

125 g eggnudler

## Bakt laks

½ stk lime  
270 g laksefilet  
🏠 1 ss smør

## Grønsaker

1 stk fennikel  
1 pakke reddiker

## Servering

1 bunt koriander  
1 pakke sesamfrø

🏠 soyasaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Grønn currysaus, forberedelse:** Skrell og grovhakk løken og hvitløken. Skyll sitrongresset, press det med den flate siden av kniven, og kutt det i to. Skyll og finhakk ønsket mengde av chilien. Skyll spinaten.
- 3 **Grønn currysaus:** Varm opp en gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken, chilien og sitrongresset i omtrent 2 minutter. Tilsett buljongen, 1 dl vann og kokoskremen. Gi det hele et oppkok, skru ned varmen, og la curryen småkoke i 10-15 minutter. Tilsett spinaten de siste 3 minuttene av koketiden.
- 4 **Nudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
- 5 **Bakt laks:** Skyll limen. Skjær et dypt snitt i hver av laksefiletene, og brett dem ut som en sommerfugl. Fordel fisken i en smurt ildfast form, og finriv litt av skallet fra limen (kun det grønne) over. Fordel 1 ss smør og litt soyasaus oppå fisken, og bak det hele i ovnen i 5-6 minutter. Øs smøret over den ferdigbakte fisken med en skje.
- 6 **Grønsaker:** Skyll fennikelen og reddikene. Kutt fennikelen i små båter og reddikene i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek fennikelbåtene i 2-3 minutter på hver snittflate, til de får en gyllen stekeskorpe. Ta stekepannen av varmen, vend inn reddikene og krydre med litt salt og pepper.
- 7 **Grønn currysaus, fortsettelse:** Fjern sitrongresset fra curryen, og kjøør den til en jevn saus med en stavmikser. Smak til med soyasaus og saften fra limen.
- 8 **Servering:** Skyll og grovhakk korianderen. Topp retten med korianderen og sesamfrøene. Håper det smaker!

**Tips fra kokken:** Vend inn litt olje i de ferdigkokte og silte nudlene for å forhindre at de klumper seg sammen.