



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

1 stk tomat  
50 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.
- 5 Vel bekomme!**

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