



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt laksefilet med kremet sitronpasta og lun rosenkålsalat med tranebær og sprø kjerner

## Lun rosenkålsalat med tranebær

1 stk rødløk  
200 g rosenkål  
1 pakke kjerneblanding  
1 pakke tranebær

## Kremet sitronpasta

200 g pasta  
½ stk sitron  
1 pakke grønnsaksbuljong  
75 g lett crème fraîche  
🏠 ½ dl pastavann

## Stekt laksefilet

270 g laksefilet

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Lun rosenkålsalat med tranebær, forberedelse:** Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Kutt vekk den nederste delen av rosenkålen, fjern eventuelle stygge blader, og del rosenkålen i to.
- 3 **Lun rosenkålsalat med tranebær:** Fordel rosenkålen og løken i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 12–15 minutter. Strø kjerneblandingen over grønnsakene når det gjenstår 3–4 minutter av grønnsakenes steketid.
- 4 **Kremet sitronpasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken, men spar på omtrent ½ dl av pastavannet før pastaen siles.
- 5 **Stekt 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, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Ha fisken over på en tallerken.
- 6 **Lun rosenkålsalat med tranebær, fortsettelse:** Ha de ovnsbakte grønnsakene over i en serveringsskål, og vend inn tranebærene (se tips).
- 7 **Kremet sitronpasta, fortsettelse:** Skyll og finriv skallet på sitronen (kun det gule) på et rivjern. Ha ½ dl pastavann og grønnsaksbuljongen i stekepannen fra punkt 5, og kok opp. Skru ned til middels høy varme, og rør inn crème fraîche. Ha i ønsket mengde av skallet fra sitronen, og smak til med salt og pepper. Vend inn den ferdigkokte pastaen. Kutt resten av sitronen i båter, og server sitronbåtene til retten.

**Tips fra kokken:** Press litt sitronsaft over de ferdigstekte grønnsakene.