



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Norsk laksebowl med byggkorn, friske grønnsaker, bakt purreløkskrem og hasselnøtter

## Byggkorn

125 g byggkorn  
½–1 pakke  
grønnsaksbuljong  
🏠 ½ ss smør

## Bakt purreløkskrem

1 stk purre  
50 g spinat  
🏠 1 ss smør  
🏠 1 ss eplėsider- eller  
hvitvinseddik  
🏠 1 dl vann

## Grønnsaker

100 g finsnittet rødkål  
½ stk agurk  
1 stk gulrot  
🏠 1 ts sukker  
🏠 2 ss eplėsider-,  
hvitvins- eller blank  
eddik

## Laks

270 g laksefilet

## Servering

1 pakke hasselnøtter

🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 aluminiumsfolie (kan  
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Byggkorn:** Kok byggkornene som anvist på pakken, men bruk buljongen i kokevannet. Vend inn 1 ss smør når de er ferdigkokt, og avkjøl dem.
- 3 **Bakt purreløkskrem:** Snitt purreløken på langs og skyll den godt. Kutt purren i mindre biter og ha den i en ildfast form sammen med 1 dl vann. Kle formen med aluminiumsfolie, og bak purren i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er mør. Skyll spinaten. Ha spinaten og purren med væsken fra formen over i et litermål sammen med 1 ss smør og 1 ss eddik. Kjør purren til en glatt krem med en stavmikser, og smak til med litt salt og pepper.
- 4 **Grønnsaker:** Ha rødkålen i en bolle og tilsett 1 ts sukker, 2 ss eddik, og litt salt og pepper. Kna det godt sammen. Skyll og kutt agurken i staver. Skrell gulrøttene og bruk skrelleren til å lage tynne bånd av dem. Fordel den lettsyltede rødkålen, agurken og gulrøttene i hver sine serveringsskåler.
- 5 **Laks:** Kutt fisken i terninger, og ha dem i en ildfast form. Krydre med litt salt og pepper, og stek fisken under purren, når det gjenstår 5–6 minutter av purrens steketid.
- 6 **Servering:** Knus hasselnøttene lett med en kjevle, eller noe annet hardt, mens de fortsatt er i posen. Sett sammen bowlene etter eget ønske og topp med hasselnøttene. Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Server retten som en salat på et stort fat hvis du heller vil det. Ha hasselnøttene på siden, for en mer barnevennlig rett.