

SPRÖDSTEKT LAX MED SALLAD 4 PORT

700 g laxfilé
4 tsk ströbröd
2 tsk farinsocker
2 krm salt
1 äggvita
smör till stekning

SALLAD:
1 isbergssallad
1/2 gurka

DRESSING:
1 dl lätt crème fraiche
1 tsk ättika
1,5 tsk socker
1 krm salt

GÖR SÅ HÄR:
Blanda ströbröd med farinsocker och salt i en liten skål. Vispa äggvitan med en gaffel i en egen skål. Tag filén och skär den i 4 portionsstorlekar, torka dem och vänd dem först i äggvitan och sedan i ströbrödet.

Stek laxen i smör på medelvärme i ca 5 minuter på var sin sida. Skär sallad och gurka i bitar och lägg detta på ett fat. Rör samman crème fraiche, ättika, socker och salt. Klicka ut röran över salladen. Servera med potatis, ris eller pasta.



DRYCKESTIPS

Leth Zweigelt Rosé
(Österrike) artnr
2261 ca 79:-

”Torr frisk och fruktig
all round rosé”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G LAXFILÉ

Energi: 760 kJ
Kcal: 182
Protein: 18,4 g
Fett: 14 - 23 g

FETTKVALITET I %:
Mättat: 18 - 24 %
Enkelomättat: 28 - 54 %
Fleromättat:

FÖRDELAT PÅ:
Omega-3: 12,5 - 37 %
Omega-6: 2,2 - 17 %
Omega-3: 1 - 4 g
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer:
A, D och E

B-vitaminer: B12, niacin,
riboflavin, tiamin

Sjöboden
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00
info@sjobodenalltifisk.se
www.sjobodenalltifisk.se

FRI reklambyrå: Foto: ©Esten Borgos - Norwegian Seafood Export Council.

Tips & recept på LAX

Sjöboden
allt i fisk



VARMRÖKT LAX MED ÄPPLE & PEPPARROT

4 PORT

400 g varmrökt lax
2 l blandsallad (t ex frissé-, roman)
1 st rödlök
1/2 purjolök
4 st stora skalade äpplen
4 stänglar stjälselleri
3 msk riven pepparrot
2 msk äppelcidervinäger
2 msk citronsaft
4 msk olivolja
salt
svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Plocka och skölj salladen. Ansa sellerin och skär i tunna skivor. Strimla rödlök, äpple och purjolök. Häll citronsaft över äpplebitarna så att de inte mörknar. Blanda olja, vinäger och pepparrot. Smaksätt med salt och peppar.

Blanda sallad, grönsaker och dressing, salta och peppra.

Servera tillsammans med den varmrökta laxen.

GRILLAD LAX PÅ POTATISBÄDD 8 PORT

1 hel lax, 2-2,5 kg
2 msk olivolja
2 st timjankvistar, färska
2 st salviakvistar, färska
1 knippa persilja
1 knippa gräslök
bomullssnöre

POTATISBÄDD:

8 st potatisar
2 msk smör
1 st zucchini
1 knippa rädisor

GÖR SÅ HÄR:

Börja med potatisen. Värm ugnen till 200°. Skrubba potatisen noga och skär den i mindre bitar. Bryn den i smör och lägg över i en ugnssäker form.

Stek potatisen i ugnen i ca 20 minuter. Dela zucchini, skrapa ut kärnorna och skär i halvmånar. Skiva rädisorna tunt. Låt zucchini steka med i potatisen de sista 5 minuterna.

Skär några snitt i skinnet. Gnid in laxen med salt och peppar och pensla den med olja. Bind in fisken i ett täcke av färska örtekryddor. Använd bomullssnöre. Grilla laxen ca 15 minuter per sida. Använd gärna stektermometer, innetemperaturen ska vara 60°.

Blanda rädisorna med potatisblandningen och lägg upp på ett stort serveringsfat. Befria laxen från snöret och örtekryddorna och placera på fatet. Servera genast.

FESTLAX MED RÄKOR & VITVINGELÉ 2 PORT

2 färska laxportionsbitar
0,5 tsk salt
5 svartpepparkorn
1 litet lagerblad
2 st dillstjälkar
1,5 dl vitt vin

VITVINGELÉ:

1 dl silat spad, från laxen
1 tsk gelatinpulver

GARNERING:

10 räkor
2 tsk löjrom
4 sparrisstänger

SÅS:

1 dl gräddfil
2 msk lättmajonnäs

GÖR SÅ HÄR:

Blanda i en låg vid kastrull salt, peppar, lagerblad, vin och dill. Sjud upp blandningen. Lägg i portionsbitarna med skinnsidan neråt. Lägg på lock och sjud fisken fin och fast 10-15 min. Lägg upp portionsbitarna på fat för att kallna. Sila buljongen. Blanda 1 dl av den med gelatin, smält det på svag värme i kastrull. Ställ kallt att svalna och tjockna.

Skala och lägg räkorna på fisken. Skeda stelrande gelé över fisk och räkor. Garnera med en löjromsklick per portionsbit och lägg till sparrisstänger.

Servera med potatis och den kalla såsen.

LIMELAX MED AVOKADO & ROM 4 PORT

4 laxportionsbitar
2 st vitlöksklyftor
1 tsk salt
2 msk olivolja
1 lime, rivet skal & pressad saft
2 avokado
1 dl lätt crème fraiche
100 g lög- eller stenbitsrom
1 dl hackad gräslök

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225°. Lägg bitarna på ett ugnsäkert fat. Skala och skär vitlöken i klyftor. Stick små hål och stoppa in vitlöken här och där i bitarna.

Krydda med salt och limeskal. Häll över oljan och limesaften. Stek i mitten av ugnen 15 - 20 min. tills de fått fin färg. Stek potatisklyftor samtidigt i ugnen och servera till.

Skala, kärna ur och mosa avokadon. Blanda moset med crème fraiche och smaka av med salt.

Servera fisken med avokadoröra, rom och gräslök.