

VÅRLEG LAKS (STEIKT LAKS MED MARINERT APPELSINSALAT)

Berekn vanlege porsjonar laks og ris –

Laksefiletar

Ris etter smak

Eit salatblad (gjerne raud lollo)

Appelsin (1/2 – 1 per person)

Fersk ingefær

Raud chili

Vårløk

Balsamikoeddik

Kvitvineddik

God olivenolje

Kok risen etter oppskrifta (i staden for salt bruker eg gjerne ei blokk grønnsakbuljong per 3-4 dl vatn)

Steik laksen på skinnsida – ha nokre dråpar sitronsaft og olivenolje over filetane og krydre med salt og pepper.

Skjer appelsinane i terningar, riv eller finhakk litt fersk ingefær, raud chili og vårløk (etter smak – men t.d. ei halv teskei ingefær og chili og ein liten vårløk per appelsin, smak deg fram) og la dette marinere ein halv times tid i ein dressing av balsamikoeddik (for sødme), kvitvineddik (for syre) og ein god slump god olivenolje – for å balansere sødme og syre. Smak deg fram, det kjem også an på kor søte appelsinane er.

