

ØRRETSALAT

Grunnoppskrift:

250 g ørret/laks

1 mango

1 avokado

1 vårløk

½ brokkoli (150-200 g)

½ blokk fetaost (ca 50 g)

70-80 g tørr pasta, gjerne fullkorn

Olivensøt

Soyasaus

Sitronsaft

Salt/peppar

Ovnsbak fisken ved 200 gr ca 15 min (sitronsaft, salt, peppar). Skjer brokkolien i små bukettar (stilken i bitar) og fres den 3-4 min med smør/olje i steikepanne. Kok pastaen. Kjøl ned alt dette raskt. Bland dette med mango, avokado, vårløk og fetaost, alt i passande bitar. Ha i ein skvett olivenolje og soyasaus og bland alt. Server eventuelt med brød, rømmekrème fraiche eller lag ein saus av for eksempel crème fraiche, aioli, sitronsaft, soyasaus og söt chilisaus. Eller berre et salaten som den er.

