

LAKS MED SENNEP OG HONNING

Den lækreste karamelliserede overflade af sennep og honning får laksen til at holde på saften, så du undgår, at den bliver tør. Laksen smager fantastisk på en bund af en dejlig kartoffelsalat med frisk squash og en let dressing med lime.

•

Til

- 4 laksefileter med skind
- sojasauce
- 2 spsk dijonsennep
- 2 spsk honning
- 1 bk salat (f.eks. rucola, feldsalat eller blandede baby leaves)
- 1/2 blomkål
- 1 squash
- 500 g kartofler (små, kogte og afkølede)
- 4 skiver rugbrød
- lidt olivenolie
- salt

Dressing

- 1 spsk honning
- 1 tsk dijonsennep
- 1 limefrugt
- 1 spsk olivenolie
- salt
- peber

FEDTFATTIG

Sæt ovnen på 200 grader varmluft.

Læg laksefileterne i et ildfast fad med skindsiden nedad. Gnid overfladen med soja, og lad det trække i et par minutter. Bland dijonsennep og honning, og fordel det på toppen af laksefileterne.

Bag laksefileterne øverst i ovnen i 15 minutter. Sæt ovnen på grill eller evt. grill kombineret med varmluft, og bag dem i yderligere 5 minutter, til overfladen er

karamelliseret. De må ikke få mere end max. 25 minutter.

Snit blomkål og squash i tynde skiver, og kom dem op i en skål med koldt vand.

Skær de kogte, afkølede kartofler ud i halve eller kvarte. Hæld vandet fra skålen med blomkål og squash, og kom kartoffelstykkerne i.

Bland alle ingredienserne til dressingen, og vend den i skålen med blomkål, squash og kartofler.

Skyl salaten, og tør den. Fordel den i bunden af hver tallerken. Fordel blandingen fra skålen i det antal tallerkener, du skal servere i.

Skær rugbrød ud i tern, og rist det i lidt olivenolie på en pande, til stykkerne er sprøde. Kom dem over på fedtsugende papir, og drys salt på dem. Fordel dem på toppen af salaten, og afslut med laksefileten.



Tip:

Hvis du vil gøre det ekstra lækkert, kan du også servere laksen med en creme fraiche dressing til.