



Stegt laks med svampe og stuvet spinat

HOVEDINGREDIENS:

Fisk

SÆSON:

Forår, Vinter


TILBEREDNINGSTID:

30 minutter

BRUGERBE

Ingredienser

- 2 +

-  Hvidløg
1 fed
-  Små Kartoffler
350 g
-  Fløde 38% (Piskefløde)
1,2 dl
-  ASC Laks Med Skind
2 stk
-  Spinat
1 bakke
-  Skalotteløg
1 stk
-  Champignons
0,5 bakke

Fremgangsmåde

Laks

Kartofler: Skrab/skrub kartoflerne, og halver dem. Kog dem derefter i vand med salt i 8-10 minutter, og tilsæt med det samme en generøs klat smør, lidt olivenolie og salt og peber til smag. Læg låg på igen og ryst rundt. Kom kartoflerne i et ildfast fad med bagepapir i bunden. Sæt fadet i en forvarmet ovn ved 225 grader, til kartoflerne er gyldne og sprøde (ca. 15-20 min). Vend med en spatel og skalotteløg (brug det halve her), og server straks.

Svampe og spinat: Skyl svampene grundigt, dup dem tørre og skær dem i 3-4 mm tykke skiver. Sauter svampene af i lidt smør i en tykbundet gryde. Når svampene er gyldne, tilsættes finthakket hvidløg, skalotteløg og der krydres med salt og peber. Rist i yderligere 30 sekunder. Skyl spinaten grundigt, og lad den helt afdryppe, gerne i en salatslynge. Kom spinaten i gryden til svampe og spinaten falde sammen, mens du rører i det. Tilsæt fløde og kog retten ind til en let cremet konsistens. Smag til med salt og peber.

Laks (se video ovenover): Krydr laksen med salt på begge sider. Steg den på skindsiden i olie i en pande. Steg fisken ved moderat til høj varme i ca. 3-4 min. (afhængig af tykkelse). Vend fisken, når skindet er sprødt og gyldent, og steg derefter i meget kort tid (ca. 1 minut) på den anden side med friskkværnet sort peber, og server straks.

Fif: Pas nu på ikke at give laksen for meget. Den smager SÅ meget bedre, hvis den er lidt underligt til hvis den får for længe. Vær ikke bange for at servere den med et let "rødt" og saftigt udtryk.

Anretning: Som vist på billedet.

ASC er en globalt anerkendt mærkningsordning, som sikrer, at fiskeopdræt foregår på en sund og ansvarlig måde. ASC-mærkede fisk har gennemgået en streng kontrol af hele forsyningskæden og arbejdsforholdene ved den enkelte aquakultur. ASC ønsker at sikre forbrugerne et miljøvenligt og socialt ansvarligt valg af opdrættede fiskeprodukter.

Bonusinfo

ASC er en globalt anerkendt mærkningsordning, som sikrer, at fiskeopdræt foregår på en sund og ansvarlig måde. ASC-mærkede fisk har gennemgået en streng kontrol af hele forsyningskæden og arbejdsforholdene ved den enkelte aquakultur. ASC ønsker at sikre forbrugerne et miljøvenligt og socialt ansvarligt valg af opdrættede fiskeprodukter.