



AF CAMILLA BIESBJERG
MARKUSSEN.
FOTO: COLUMBUS LETH

MANDAG

Laksalat med fennikel, linser og dijondressing

Varmrøget laks er både lækkert og mættende. Her er den blandet i en frisk salat med en syrlig-sød dressing af honning og dijonsennep.

Tid: 20 minutter

Antal personer: 4

1 stor romainesalat
2 fennikler
1 dåse forkogte grønne linser
400 g varmrøget laks
2 avocadoer
50 g saltede mandler
1 brød

Sennepsdressing:

150 g mayonnaise
25 g dijonsennep
20 g flydende honning
Salt og peber

Skyl og afdryp salaten, og skær den i grove stykker. Skyl fenniklerne, og skær dem i tynde skiver, f.eks. på et mandolinjern. Skyl og afdryp linserne i en sigte. Bland salat, fennikel og linser sammen i en serveringsskål.

SENNEPSDRESSING: Rør mayonnaise, sennep og honning sammen i en skål til en cremet dressing, og smag til med salt og peber. Vend lidt af dressingen sammen med salaten.

Pluk laksen i mindre stykker. Flæk avocadoerne, fjern stenene, og skær avocadokødet i skiver. Fordel laks og avocado på toppen af salaten, og drys med grofthakkede mandler. Servér med brød og resten af dressingen i en skål.



TIRSDAG

Kyllingefad med peberfrugtsalsa og spinatpasta

Når kyllingekødet tilberedes sammen med tomater og peberfrugt i ovnen, bliver retten ekstra saftig og smagfuld.

Tid: 25 minutter

Ovntid: 25 minutter

Antal personer: 4

4 kyllingebrystfileter
2 spsk. olivenolie
1 tsk. stødt spidskommen
½ tsk. stødt koriander
Salt og peber
100 g revet cheddar
Peberfrugtsalsa:
300 g små tomater
1 rød peberfrugt

1 rødløg
1 frisk rød chili
1 potte kruspersille
1 limefrugt
1 tsk. salt

Tilbehør:

300 g frisk pasta med spinat

Tænd ovnen på 200°. Smør et ovnfad med olie, og læg kyllingebrystfileterne i fadet. Krydr dem med spidskommen, koriander, salt og peber.

PEBERFRUGTSALSA: Skyl tomaterne, hak dem groft, og afdryp dem i en sigte. Skyl peberfrugten, og skær den i små tern. Pil og hak rødløget

fint. Skyl chilien, og hak den fint. Skyl og hak persillen, og tag lidt fra til pynt. Bland tomat, peberfrugt, rødløg, chili og persille sammen i en skål, dryp med limesaft, og krydr med salt. Fordel salsaen over kyllingebrystterne i fadet, og drys med revet cheddar. Bag fadet i ovnen i ca. 25 minutter, til kyllingen er gennemstegt.
TILBEHØR: Kog pastaen efter anvisningen på pakken. Afdryp den i en sigte.
SERVERING: Servér kyllingefadet med frisk pasta, og drys med persille.