inköpslistan.se

Av: Isabelle

4 port

Fisk, Huvudrätt

CITRONMARINERAD LAX M. ROSTADE ROTFRUKTER

Ingredienser

4 st laxfile
1 st citron
5 msk solrosfrö
2 msk sesamfrön
2 msk rapsolja
vitpeppar
svartpeppar
6 st morötter
100 g rotselleri
6 st palsternacka
1 st lök, röd
2 klyftor vitlök
2 msk olivolja
1 tsk vitpeppar
2 tsk oregano
salt

Gör så här

Börja med att sätta ugnen på 225gr.

1. Pressa citronen i en skål, lägg i laxen och krydda m. peppar runt om fileerna. Låt stå i kylen 1h (vänd på bitarna efter halva tiden.)

2. Tärna rotfrukterna, skiva rödlöken grovt och finhacka vitlöken. Lägg allt i ugnssäker form, ringla över olivolja och strö över kryddorna och lite salt. Rosta mitt i ugnen 20-25 min 225 gr.

3. Sätt en stekpanna på svag värme utan olja. Lägg i solrosfröna och rosta 1-2 min. Lägg i sesamfröna och rosta tills de fått bara en liten aning färg. Häll i rapsoljan och blanda med fröna. Placera laxen ovanpå och stek på svag värme ca 5 min på varje sida. Salta efter behag.

Klart!