

inköpslistan.se

Av: Anders Ruberg

4 port

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

LAX MED SESAMFRÖN

Ingredienser

4 st laxfile
1 dl sesamfrön
4 msk olivolja
1 st gurka
2 dl creme fraiche, lätt
1 st citron
2 st fänkål

Gör så här

1.Tvätta citronen noga och riv skalet fint. Dela gurkan och skär den i 1 centimeter stora tärningar. Vispa crème fraiche hårt och blanda i citronskal och gurka. Krydda med salt och peppar. Ställ svalt till servering.

2. Värm ugnen till 250°. Dela fänkålen och skär den i klyftor. Lägg fänkålen i en smord ugnssäker form droppa över olivolja och krydda med salt och peppar. Baka i ugnen i cirka 15 minuter.

3. Strö över pumpafrön, havssalt och svartpeppar. Skär laxen i fyra bitar och krydda dem med salt och peppar.

4. Häll sesamfrön på en tallrik och vänd laxen i dem. Häll olivolja i en stekpanna och stek laxbitarna cirka 5 minuter per sida. Servera sesamlaxen med rostad fänkål och en klick gurksås