

SPINAT & LAKS ALA JAN

Denne opskrift er opstået ud af min kære mands hoved.

Han havde gjort sig et par tanker om, at han gerne ville fremstille laks på en måde, så resultatet blev nogle lækre faste stykker af laks.

Og altså laks i tern i kombination med skøn spinatsauce og rå spaghetti (fintstrimlede sweet potatoes) er en vidunderlig ret.

Prøv selv... 😊



SPINAT & LAKS ALA JAN

Laks i tern:

4 stykker MSC eller økologisk laks
1 dl. vand
½ dl. [hvidvinseddike](#)
1 tsk. [citronsaft](#)
salt og peber

Spinatsauce:

150 g optøet bredbladet spinat
150 g fintsnittet porre
1 brik [sojakaffeløde /soja cuisine](#)
½-1 brik vand
Lene Hansson [Thai krydderi](#)
Lidt muskatnød
Salt og peber

Tilbehør: rå spaghetti af fintstrimlede Sweet potatoes, rødbeder eller squash
Alternativt er fuldkornspaghetti også super.

Skær laksen ud i små firkanter på cirka 2 X 2 cm.

Bland de øvrige ingredienser – vend laksestykkerne heri og lad det trække i køleskabet i cirka 15 – 20 minutter.

Damp herefter laksen i ovnen i cirka 10 – 12 minutter.
Resultatet er saftige og flotte tern af laks...

Til spinatsaucen sautes spinat og porre i lidt kokosolie eller olivenolie.

Tilsæt thaikrydderi (eller karry) og brikken med sojakaffeløde / soja cuisine.

Fyld brikken med vand, ryst godt og hæld ½-1 brik vand i panden (afhængig af ønsket konsistens).

Varm retten godt igennem – men lad være med at få det til at koge, idet sojafløden så skiller. Lad den stå ved svag varme og samle sig i cirka 10 min.

Smag til med salt, peber og muskatnød.

Shop ingredienser og andet økologisk og miljøvenligt guf hos:


online økologi, bæredygtighed og sundhed

www.helsebasen.dk

info@helsebasen.dk