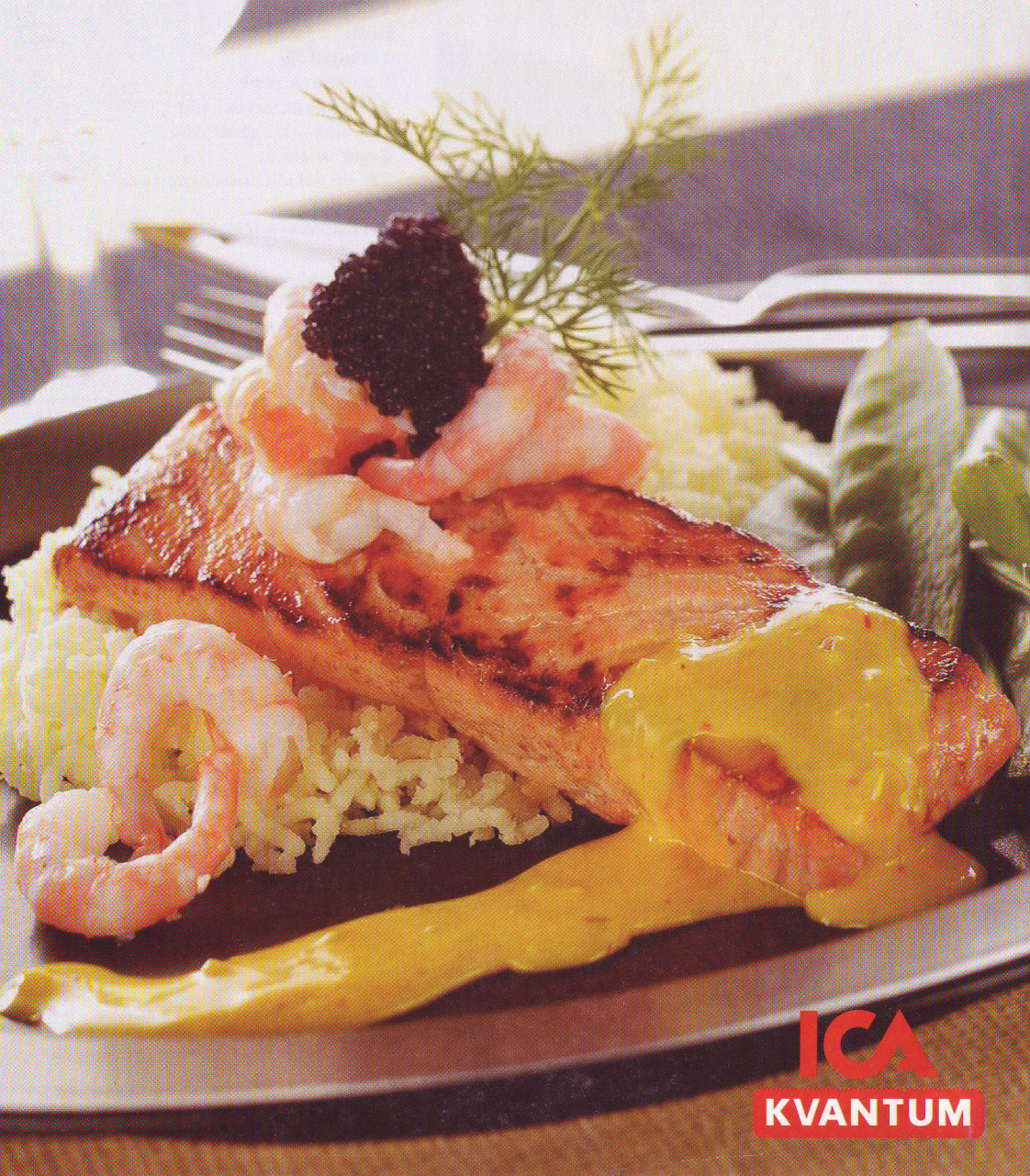


Stekt laxfilé med saffranssås 4 portioner



Stekt laxfilé med saffranssås 4 portioner



Tid: ca 35 min

4 djupfrysta laxfiléer à ca 125 g
1 msk pressad saft av citron
1 msk margarin eller smör
1 tsk salt
1 krm peppar

SÅS:

1 liten gul lök
1-2 vitlöksklyftor
1 msk margarin eller smör
1/2 paket (à 1/2 g) saffran
2 msk vetemjöl
1 dl vitt vin eller matlagningsvin
1 dl grädde
1 dl fiskbuljong (tärning + vatten)
1/2 tsk salt
1/2-1 krm kajennpeppar

GARNERING:

200 g räkor med skal
50 g svart caviar

- Tina laxen enligt förpackningens anvisning.
- Skala och finhacka lök och vitlök till såsen. Fräs löken i matfettet i en kastrull. Pudra över saffranet och låt fräsa med någon min.
- Rör i mjölet och späd med vin, grädde och fiskbuljong. Låt såsen koka ca 5 min. Smaka av med salt och peppar.
- Gnid in laxen med pressad citron. Hetta upp matfettet i en stekpanna. När det är ljusgult och slutat skumma läggs laxen i och får steka på medelstark värme 4-5 min per sida. Krydda med salt och peppar.
- Skala räkorna till garnering. Lägg upp laxen på tallrikar och håll såsen runt om. Garnera med räkor och caviar.
- Kokt, pressad potatis och sockerärter passar bra att servera till.



Dryckestips:

Orveito Classico (2403) är ett vitt vin med fruktig smak som passar till laxen och saffranssåsen. Servera det väl kylt. Mineralvatten passar också bra till.

Sikta mot stjärnorna.

Energi i kJ: *** = 2100-2730, ** = 2730-3150, * = >3150

Fett i gram: *** = < 20, ** = 20-30, * = > 30

Fibrer i gram: *** = > 10, ** = 10-5, * = < 5

Fler stjärnor = Hälsosammare.

Receptet är hämtat från MATidéer v17. Recepten är framtagna av ICA Provkök.

Har du några frågor angående recepten kontakta ICA Provkök tel: 08-728 24 00

ICA
KVANTUM