



FISK

Sotad lax med ljumma grönsaker och parmesan

Kock: **Karin Walker** Tid: **30 min** Portioner: **4**



God, snabb och enkel sommarmat!

Jag saknar inte potatis till den här rätten men ska du bjuda storätare så koka en potatis eller två ;-)



INGREDIENSER

4 portionsbitar lax

Kryddmix till laxen

1 msk fänkålsfrön

2 msk råsocker

1 nypa chiliflakes eller liknande

0.5 msk salt

Grönsaker

1 bunt sparris

250 g champinjoner

1 knippe rädisor
1 liten påse salladsmix
1 dl grovt riven parmesan
3 msk olja
salt och nymalen svartpeppar
1 liten citron

Örtsås

2.5 dl creme fraiche
1 klyfta riven vitlök
0.5 dl färska örter t ex persilja, basilika, timjan
salt och nymalen svartpeppar
1-2 klyftor vitlök

GÖR SÅ HÄR

- 1** Mortla kryddorna och gnugga in laxen med kryddblandning, stek den i torr het panna en minut på varje sida. Den ska ha en rå kärna men vill du inte ha det så kör den i ugn på 100 grader tills temperaturen är runt 52 grader, ca 20 minuter.
- 2** Blanda örtsåsen. Ta bort den hårda änden på sparris och dela den sedan på mitten, kvarta rädisor, skiva svampen och vitlöken och fräs sedan sparris och champinjoner i oljan. Låt rädisor och vitlök bara fräsa med en kortis på slutet, krydda.
- 3** Lägg salladsmixen på ett fat, lägg de ljumma grönsakerna över, toppa med ost och servera med laxen och den kalla såsen. Pressa citron över fisken och grönsakerna.