FISK

Lax med sås på äpple, gurka, dill och pepparrot

Kock: **Monika Österheim** Tid: **45 min** Portioner: **4**

45

Färsk lax med en frisk sås med äppel- och gurkbitar smaksatt med dill och pepparrot. Till detta ett potatismos med gräslök och dijonsenap och kanske någon favoritgrönsak.

Medan potatisen kokar och fisken är i ugnen hackar du gurka och äpplen i små små bitar. Det ger en fräsch krispighet till mjuk fisk och lent potatismos. Vill du hellre ha kokt potatis till fisken går det bra. Då kan man istället breda lite senap tunt på fisken när den kommer ut ur ugnen och strö finskuren gräslök över.
Såklart kan du även tillaga frysta laxbitar om det finns i frysen. Bitarna tinar blixtsnabbt i kallt vatten.
Återigen smarrig vardagslyx som smakar mycket på mindre än en timme.

INGREDIENSER

Fisk
600 g färsk lax, benfri, gärna bit med skinnsida
1 st smörklick

3 nypor salt
2 kvarntag svartpeppar

Sås
1 dl tjock yoghurt (typ turkisk eller rysk)
1 dl majonnäs
1 nypa salt
1 msk färsk pepparrot på tub
0.5 st gurka
2 st gröna syrliga äpplen, normalstora
1 msk finhackad dill

Potatismos
900 g potatis
50 g smör
1.5 deciliter mjölk (mängd till bra konsistens)
1 msk dijonsenap
3 nypor salt
1 dl finhackad gräslök (10g)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150 grader. Putsa laxen och gör en extra koll så att den är benfri. Torka ytan och massera försiktigt in lite salt och peppar. Smörj en ugnsform och lägg i laxen med skinnsidan ner.

2. Skala potatis, salta och sätt på värme för uppkok.När potatisen kokar, sätt in fisken i ugnen med termometer och ugnsbaka den till 55 grader (ca 20-25 min)

3. Blanda majonnäs och yoghurt. Salta lätt. Rör i pepparrot. Smaka av.Halvera gurkan på längden och kärna ur den med en sked. Skär den i 0.5 cm halvmånar och skär sedan skivorna i små små tärningar. Skala och skär bort kärnhusen i äpplena och skär även dem i små små tärningar. Vänd ner dem i såsen. Klipp dill och vänd ner.

4. Förbered till potatismos genom at ta fram senap, smör och mjölk. Skär gräslöken.

5. Pressa eller stöt potatisen. Lägg i smöret, senapen och några nypor salt. Blanda snabbt. Häll i mjölken i ett par omgångar och fluffa moset med kraftfulla tag. Rör absolut inte moset till segt klister. Vänd ner gräslöken. Smaka av.