



Stekt laxfilé med tabbouleh på COUSCOUS

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **20 min** Portioner: **2**



Nu när våren börjar titta fram kan det vara trevligt med en fräsch och lättlagad laxrätt.

Tabbouleh på couscous blir lite luftigare än om ni använder er av bulgur. Om du köper lax hos en fiskhandlare eller över disk i butik kan du alltid be om att få den filéad (om du inte gärna filéar själv, vill säga).

Recept: Jessica Melin Gustafsson



INGREDIENSER

Tabbouleh

- 1 dl couscous
- 1 tsk olivolja
- 1 kruk persilja
- 0.5 st rödlök
- 100 gram gurka
- 250 gram baby plommontomater

1 st avokado
1 st citron
1 krm flingsalt
0.5 krm svartpeppar

Laxfilé

400 gram laxfilé
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
1 msk smör

Citronsås

0.5 krm svartpeppar
1 nypa salt
1 st citron
1 dl creme fraiche

GÖR SÅ HÄR

- 1** Tillsätt couscousen tillsammans med 1.5 dl kallt vatten i en kastrull och låt koka upp. Tag kastrullen av plattan när vattnet börjar koka. Tillsätt 1 tsk olivolja och låt svalna i kastrullen.
Couscousen kommer att svälla och fortsätta tillagas efter att du tagit av den från värmen.
- 2** Dela laxfilén i två lika stora bitar. Salta och peppra.
- 3** Hetta upp smöret i en stekpanna på högsta värme. Pannan är tillräckligt varm när smöret har smält och tystnat.
- 4** Börja steka laxen med skinnsidan nedåt i ca 5 min. Sänk därefter värmen på plattan till hälften och vänd på laxen. Låt steka i ytterligare 3-5 minuter beroende på hur mycket kärna du vill ha.
- 5** Under tiden som du steker laxen, kan du passa på att tillaga resten av tabbouleh. Skölj gurkan och skär den i 0,5 mm tjocka kuber och lägg i en skål. Skölj tomaterna och kvarta dem. Addera till gurkblandningen.
- 6** Finhacka rödlöken och avokadon och tillsätt tillsammans med saften av 1/4 citron. Blanda i couscousen när den svalnat något och salta och peppra.
- 7** Blanda 1 dl crème fraîche med saften av 1/4 citron, salt och peppar till en frisk citronsås.
- 8** Smaklig måltid!

