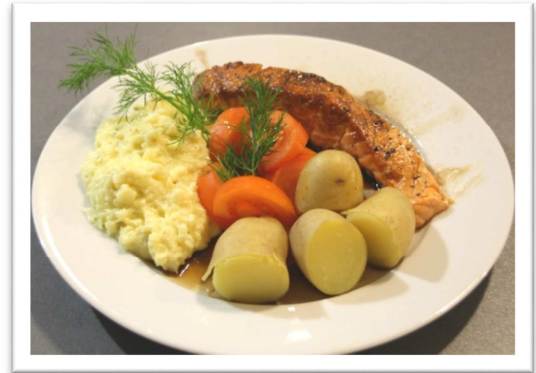


Laks, blomkålpuré og soyasmør

1 porsjon

Ingredienser

1 porsjon laksefilet
¼ blomkål i små biter
1 dl fløte + 1 dl melk
1 spiseskje soyasaus
3 spiseskjeer smør
Salt og pepper
(1-3 små poteter, for eksempel amadinepoteter)



Fremgangsmåte

Kok små biter av blomkål i fløte og melk. Mos med visp og smak til med salt og pepper (= blomkålpuré).

Stek laks 8-10 minutter i 1 spiseskje smør i stekepannen.

Tilsett 1 spiseskje soyasaus og 2 spiseskjeer smør (= soyasmør).

Server med små poteter om ønsket.

Tips og kommentarer

For at blomkålen skal bli mør (myk) til å moses, er det lurt å koke den i små biter. Bruk en spiralvisp til å mose den. Spiralvispen gjør det enkelt å komme til i kanten av kjelen.

For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det en oppskrift til med laks og blomkål i oppskriftsheftet. Se oppskrift på blomkålsuppe med laks. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til laksen og påse at blomkålen fortsatt er god.

