



STEKT LAX MED TOMATER OCH PURJOLÖK

FÖRBEREDELSE OCH TILLAGNING: 25 MIN

INGREDIENSER:

- 2 stora purjolökar, tvättade och torkade
- 4 stora kvisttomater, urkärnade med ett X utskuret på undersidan
- 100 g champinjoner
- 2 msk citronsaft
- 2 msk smör
- 150 ml grönsaksbuljong
- 4 benade laxfiléer utan skinn, ~180 g styck
- 2 msk olivolja
- färska örter, t.ex. persilja, gräslök, dragon till garnering
- salt och färskmalen peppar

FÖRBEREDELSEMETOD

1. Blanchera purjolöken i iCook 1 liters kastrull med kokande saltat vatten i 2-3 minuter tills den är mjuk. Flytta över purjolöken till en skål med isvatten med en hålslev.
2. Lägg tomaterna i det kokande vattnet i 10-15 sekunder. Flytta över dem till skålen med isvatten med en hålslev.
3. Låt tomaterna svalna innan du skalar, kärnar ur och tärnar dem. Tvätta och skiva champinjonerna och tillsätt omedelbart citronsaften.
4. Värm upp smör och grönsaksbuljong i iCook Senior Sauté Pan, på medelhög värme. Tillsätt purjolöken och varm på svag värme tills den är genomvärm.
5. Krydda laxfiléerna med salt och peppar. Värm upp olivoljan i en stekpanna på medelvärme och stek laxen i ca 3-4 minuter på varje sida tills konsistensen är fast och laxen blir ogenomskinlig.
6. Tillsätt tärnade tomater och skivade champinjoner till purjolöken och varm upp i några minuter. Krydda sedan efter smak. Servera lax och grönsaker i varma skålar och garnera med örter.