

Grillet soyamarineret laks, grønne asparges & grøn kartoffelsalat



Opskrift: Iben Fritsche

Sommertid er grill tid, og hvem glæder sig ikke til at nyde de lune sommeraftener med lidt godt på grillen. Prøv engang, at skifte pølser og bøffer ud med den noget sundere fisk. Laksen er fed og derfor særdeles velegnet til at grille. Den fås i de fleste supermarkeder, til en forholdsvis rimelig pris. Den kan grilles som den er eller tilberedes som her:

Opskrift til 4 pers.

Grillet soyamarineret laks

4 skiver laksefilet à ca. 150 g

Marinade af:

3 spsk. tamari (soja)

1 spsk. revet frisk ingefær

saft af 3 og revet skal af 1 limefrugt

1 spsk. honning

1 lille drys chili

Marinaden røres sammen og laksen marinerer i 2-3 timer. Nu er der så god tid til, at forberede kartoffelsalaten, der kan stå i køleskabet til den skal bruges. Når laksen tilberedes kan du bruge grill eller grillpande. Steg fisken ca. 3 minutter på hver side, den må gerne se lidt rå ud ved benet. Lad den stå og trække 5 minutter inden den spises.

Grøn kartoffelsalat

1 kg små fine kartofler

1 bd. Fintsnittet forårsløg

20 radiser i fine skiver

2 dl fine små (ukogte) ærter (friskbælgede er naturligvis godt, men frosne kan også bruges - bare de er SMÅ)

1 bd. fintklippet dild

1 bd. fintklippet purløg



Dressing:

3 spsk. olie

1 spsk. hvidvinseddike

1 tsk. Dijon sennep

Salt og peber

Kartoflerne koges, pilles, køler af, skæres i tern og blandes med de øvrige vaskede og klargjorte ingredienser. Alle ingredienser til dressingen rystes i en mel jævner eller et syltetøjsglas og hældes over kartoffelsalaten.

Grillede grønne asparges

Knæk bunden af aspargesene, der hvor de naturligt knækker. Skyl dem fri for jord, drys dem med salt og steg dem side om side med laksen 3-4 minutter.

