

Ny vri på laksen

EKSPORTUTVALGET FOR FISK

Laks er deilig vårmatt. Den er lett fordøyelig, sunn og smaker godt. Og ikke minst – den er enkel å tilberede! La deg friste av ti nye måter å bruke laksen på. Alle rettene kan lages på 20 minutter, og vil garantert glede både store og små mager.

TEKST: ANNE MARIT HJELME



MORTEN BRUN/EKSPORTUTVALGET FOR FISK

Du trenger ikke å slite deg gjennom kokebøker med liten skrift. Eller sette av hele dagen for å lage fiskemåltider når venner eller familie kommer på besøk. Vi gir deg ti spennende oppskrifter med norsk laks – som ikke har en tilberedningstid på mer enn 20 minutter. De er inspirert av det internasjonale, skandinaviske og asiatiske kjøkkenet. Noe for enhver smak, altså.

HELSE I HVER BIT. Om du bor alene eller sammen med noen, er det godt å kunne variere med råvarene. Den norske laksen er proppfull av sunne omega 3-fettsyrer, som har dokumentert gode virkninger på helsen. Ved å spise fisk to-tre ganger i uken reduserer du faren for å få hjerte- og karsykdommer, kreft, alzheimer og en rekke andre alvorlige sykdommer. Du minimerer også risikoen for å bli stresset og aggressiv. Men kanskje den aller viktigste grunnen til å spise den fargerike fisken er at den smaker utrolig godt!

BRUKSOMRÅDER. Nå er norsk oppdrettslaks lett tilgjengelig i butikkene året rundt. Og til en overkommelig penge. Mens laks tidligere stort sett var å finne på søndagsbordet og ble betraktet som en luksusvare, er prisen og tilgangen nå så god at den brukes til hverdags. Både som hovedrett, smårett, lørdagskos – og festmat. Bruksområdene er mange, og det er lett å bytte ut andre råvarer som svin, kylling og kjøttfarse med laks. Fisken er meget velegnet i retter som taco, pizza og pastaretter, og kan godt erstatte kjøtt i indiske og kinesiske retter.

VARIASJON. Så hvorfor tilberede den slik du alltid har gjort? Vi sier ikke at den avkokte laksen med rømme og agurk er gått



Laks i wok

600 g laksefilet
½–1 dl stekeolje
150 g brokkolibuketter
1 liten gulrot
2 dl purre/vårløk i biter

2 finhakkede hvitløksbåter
1 dl fiskebuljong/kraft
½ dl soyasaus
½ ts «femkrydder» – om du har
½ ts maisennamel

Rens og skjær grønnsakene i små biter eller strimler. Del brokkolien i små buketter og skjær stilken i skiver. Skjær laksefileten i terninger ca. 3x3 cm, pass på at alle bein er fjernet. Varm oljen i en stekepanne eller wokpanne til den er godt varm. Stek fiskebitene gyldne og ta dem ut av pannen og hold dem varme. Dryss litt salt og pepper over. Stek brokkoli, gulrot og purre i 2-3 minutter, tilsett hvitløk. Rør sammen soyasaus, fiskebuljong og maisennamel. Ha blandingen i pannen og kok opp. Smak til med «femkrydder» evt. salt og pepper. Legg fisken tilbake i pannen. Servér med kokt ris. I denne sausen kan du også ha i 1 ts revet frisk ingefærrot og ½ finhakket chili dersom du vil ha en sterkere saus.

av moten, ei heller den ovnsbakte hele laksen med poteter og salat. Men variasjon gir grunnlag for nye smaksopplevelser. Så la deg inspirere av impulser fra andre kjøkken. Nye råvarer, grønnsaker og krydder gjør at opplevelsen av måltidet blir en helt annen. Og laksen er velegnet til både koking, steking, baking og damping. For deg som liker rå fisk; laks er meget velegnet til sushi og sashimi. Også som gravet laks – nam, nam! Kast deg over grytene, og eksperimentér! Det er bare fantasien som stopper deg.

Flere spennende oppskrifter →

