

## Japansk lax med vårgrön sallad

Från Allas 2017-17, 4 portioner

### INGREDIENSER

4 portionsbitar laxfilé

salt, peppar

smör eller olja till stekning

ca 1 dl teriyakisås

Sallad:

1 huvud romanescosallad

1 - 2 huvud hjärtsallad

1 gurka

4 msk rostade pinjenötter

1 citron

2 avokador



### GÖR SÅ HÄR

- Låt laxen bli rumstempererad.
- Fördela de olika salladssorterna vackert på fyra tallrikar, lägg på hyvlade gurkskivor.  
Rosta pinjenötterna i en torr panna tills de får fin färg, passa noga.
- Dela citronen i skivor eller klyftor.
- Dela avokadon och ta ur kärnan.
- Krydda laxbitarna med salt och peppar. Stek dem ett par min på varje sida. Häll över teriyakisåsen mot slutet av stekningen.
- Lägg filéerna med sås på salladstallrikarna. Skeda över avokado. Garnera med citron och rostade pinjenötter. Servera genast.

## Sallad med marinerad tonfisk, avokado och mango

Från Allas 2020-7. 2 personer

### INGREDIENSER

- 1 msk ljus soja (mörk går bra)
- 1 tsk rapsolja
- 1 tsk sesamolja
- 1 tsk honung
- 0,5 msk limesaft (eller mer)
- 1 tsk rivna ingefära
- 50g bladspenat eller mangold
- 1 burk tonfisk i vatten (200 g), avrunnen
- 100 g tärnad mango
- (1 dl tinade sojaböner)
- 2 avokado i skivor
- 1-2 strimlade salladslökar
- 0,5 msk sesamfrön (ev rostade)



### GÖR SÅ HÄR

- Blanda soja, olja, honung, limesaft och ingefära i en skål. Vänd ner tonfisken
- Lägg bladspenaten på 2 tallrikar.
- Placera mango, avokado, salladslök och den marinerade tonfisken i grupper på salladen.
- Strö över sesamfrön

## Grillad kycklingsallad med persikor och halloumi

Från Allt om Vin 2020 nr 7, 2 portioner. Anpassat till vår smak.

Den här snabblagade kycklingsalladen får härlig sälta från halloumi och sötma från persikor.

### INGREDIENSER

#### SALLAD

- 2 kycklingfiléer, (ca 250 g)
- 250 g grön sparris
- 2 salladslökar
- 0,5 rödlök, liten
- 0,5 tsk salt
- 1 + 1 krm svartpeppar, nymald
- 2 persikor, eller nektariner (går mycket bra med konserverade persikor)
- 75 g halloumiost
- 70 g blandad sallad
- 2 msk solrosfrön, rostade
- 1 msk citronskal, rivet
- 2 msk olivolja
- 1 msk rödvinsvinäger
- 2 krm flingsalt

#### BASILIKADRESSING

- 0,5 kruka basilika
- 1 dl gräddfil
- 2 msk majonnäs
- 0,5 tsk äppelcidervinäger
- 1 krm salt
- 0,5 krm svartpeppar, nymald

#### GÖR SÅ HÄR

- Bryt av nedre delen på sparrisen och kasta bort. Koka sparrisen i lättsaltat vatten ca 5-6 min. Skölj med kallt vatten, låt rinna av.
- Ansa och skiva salladslöken. Skala och strimla rödlöken i inte för stora bitar.
- Dressing: Hacka basilikan, blanda med gräddfil, majonnäs och vinäger och krydda med salt och peppar.
- Klyv kycklingfiléerna på halva tjockleken, krydda med salt och 1 krm peppar.
- Kärna ur och skär persikorna i klyftor. Skär halloumin i tjocka skivor.
- Stek/grilla kycklingen ca 5 min på varje sida (grillning ger torrare kyckling)
- Grilla nektarinklyftor och halloumi tills de fått fin färg.



- Lägg salladen på ett fat. Lägg på de båda löksorterna, sparris, kyckling, ost och nektariner. Strö över solrosfrön och citronskal. Ringla över olja och vinäger. Strö över flingsalt och 1 krm peppar.
- Servera salladen med basilikadressingen.

## **Currystark räkröra med frukter**

Recept för 2 personer.

### **INGREDIENSER**

200 g skalade räkor

1 äpple, finhackat

1 banan, finhackad

1 dl ananas från burk, i mindre delar

1 röd paprika, finhackad

1 liten lök, finhackad

1 msk olja

1 dl grädde

70 g tomatpure

Ev. 2 droppar tabasco

1 tsk timjan

1 tsk curry

1 tsk salt

½ tsk vitpeppar



### **GÖR SÅ HÄR**

- Koka upp timjan och curryn i oljan
- Tillsätt det finhackade och småkoka i 3 minuter
- Tillsätt tomatpurén och grädden.
- Häll sist innan serveringen i räkorna som inte får koka.

Kan ätas utan tillbehör eller med ris för den hungrige