



## LAKS MED TAGLIATELLE, PESTO OG ASPARGESBØNNER

7A, KULSTAD SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

400 g	Pasta fullkorn tagliatelle
1 stk	Hvitløk
1 dl	Olivenolje
500 g	Laks (selvfisket i Vefsna)
1 stk	Chili
1 bunt	Basilikum
2 ts	Salt (etter behov)
1 ts	Estragon (etter behov)
1 stk	Sitron
2 ts	Pepper (etter behov)
300 g	Aspargesbønner
4 ts	Dill (etter behov)
2 ss	Pinjekjerner

### SLIK GJØR DU:

**I** Filetering av laks  
(Obs: Husk å bruk en skarp og flaksibel kniv når du skjærer. Da blir det enklere å filetere.) Begynn med å legge laksen med ryggen mot deg. Løft laksens hodefinnen, før du skjærer et skrått snitt ned mot hodet. Stikk kniven inn bak fiskens hode. Så skjærer du langs ryggraden og ned mot halefinnen. Snu fisken og repiter. Nå er det om å gjøre å skjære vekk benene vek bukhinnen og fjern den nederste fettraden. Få ut benene langs midten av laksen ved å forsiktig føre kniven langs den, og så ta ut benene med pinsett. Nå er det om å gjøre å fjerne skinnen. Legg fisken med halen mot deg, og skjær et lite snitt mot skinnen ved halen. Hold fast i skinnen og før kniven mellom skinnen og fileten.

#### Fremgangsmåte

Kok pasta etter instruksjonene på pakken.

Hell pastaen opp i en sil, skyll den lett og putt pastaen tilbake i kasserollen.

Kok opp et nytt vann og legg brekkbønnene oppi. La dem forvelde i 5 min. Hell av vannet med ei sil og hel brekkbønnene tilbake i kasserollen.

Tørk av laksefileten med et tørkepapir i begynnelsen. Krydder så med passende krydder; vi har brukt dill, salt, pepper og estragon. Så varmer du opp en panne på middels varme med olje. Du kan enten velge å skvise tre-fire hele hvitløksfedd med skald og hele pakka, eller så kan du kutte feddene opp. Kutt opp chilien og. Ha så hvitløken og chilien i pannen for smak. (Obs: Hvis du kutter opp hvitløksfeddene blir de fort brent. Beveg dem frem og tilbake på pannen med en stekepade.) Legg så laksefiletene på pannen, med skinnen ned. Vi begynte med å steke laksen i 3-4 min, men for at vi ikke skulle sitte å spise sushi stekte vi den litt lengre. Jeg anbefaler derfor at dere steker laksen i 5-6 min på den siden først.

Flipp så laksen, og stek på motsatt side i ca 2 min. (Tips: En fin måte å vite at laksen begynner å bli ferdig på er å følge med på det hvite protein stoffet på sidene. Når det begynner å piple ut er laksen ferdig.) Skvis gjerne litt sitron over laksen. Så lager du til fire fat, der du danderer pastaen, brekkbønnene og laksen.

Klimakokkene - Selma Bjørnå, Madelen Gyth, Nasreen Rezaye, Savannah Tokle og Anja Braathen