



LAKS MED RIS OG AGURKSALAT

6B, FRAMNES SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 ss	Krydder
2 ss	Eddik
125 gr	Laks pr person
1 dl	Vann
450 gram	Ris
1 dl	Persille fersk
20 gram	Basilikum ferskt
0.5 ss	Sukker
1 stk	Agurk
1 ts	Salt

SLIK GJØR DU:

- 1** Skjær agurken i tynne skiver. Bruk gjerne en ostehøvel. Bland sammen vann, salt, eddik og sukker. Vend agurken inn og la stå til all maten er klar.
- 2** Kok ris etter oppskrift på pakken. La den stå i kjelen med lokk frem til resten er klart.
- 3** Når risen er nesten klar skal du steke laks. Ha olje i en stekepanne. Når panna er varm kan du skru ned varmen litt. Stek laksen i fire minutter på hver side. La den hvile i noen minutter mens du dekker på bordet.
- 4** Stekt laks serveres med ris og agurksalat, med et dryss av persille og basilikum på toppen.
- 5** Med norsk eller egenfisket laks slipper du emballasje som aluminium. Det blir også kortreist. Vi anbefaler ellers å handle norske grønnsaker eller prøve seg på å dyrke litt selv.