Laks med søtpotet, brokkolini og knallgod fiskesaus

Ingredienser



Hjemmelaget potetmos:
♥ 1 kg poteter (skrelt vekt)
♥ 50 g smør
♥ 2 dl helmelk
♥ flaksalt

Fiskesaus med søt sennep:
♥ 1 sjalottløk
♥ 3 ss smør
♥ 3 ss hvetemel
♥ 1 terning fiskebuljong
♥ 1,5 dl vann
♥ 4 dl melk
♥ 1 ss hvitvinseddik
♥ 1 ss brunt sukker
♥ 1 ss søt sennep (se tips)
♥ 1 ss smør
♥ kvernet salt og pepper

Ovnsbakt søtpotet og gule neper:
♥ 1 stor søtpotet
♥ 3 gule neper
♥ 1 ss olivenolje
♥ kvernet salt og pepper

Brokkolini:
♥ 200 g brokkolini

Stekt laksefilet:
♥ 1 ss olivenolje
♥ 1 ss smør
♥ 4 laksefilet (500 g)
♥ kvernet salt og pepper
♥ frisk timian

Fremgangsmåte

Hjemmelaget potetmos (se eget innlegg **HER**):
Skrell potetene og del dem opp i litt mindre biter. Ha dem i en mellomstor kjele. Fyll opp kjelen med vann så vannet dekker potetene godt (ikke ha salt i vannet). Kok potetbitene til de er helt møre. Sil vekk vannet.

Mos de varme potetbitene med en potetstamper (ikke bruk stavmikser). Ha først i smøret i kjelen, og bruk potetstamperen til å mose smøret jevnt inn i den varme potetmosen ettersom det smelter. Ha så i melken. Bruk nå en tresleiv eller lignende til å røre inn melken (tilsett litt ekstra melk dersom du synes den er for tykk). Smak til potetmosen med salt.

Fiskesaus med søt sennep (se eget innlegg **HER**)*:*
Finhakk sjalottløk og ha i en kjele. Tilsett smør og sett kjelen på middels varme. La løkbitene surre i det varme smøret i et par minutter.

Visp inn hvetemelet og smuldre i fiskebuljong. Spe med først vann og deretter melk, mens du visper i sausen. La sausen småkoke i et par minutter til du ser at den tykner.

Smak til sausen med hvitvinseddik, brunt sukker, søt sennep, kvernet salt og pepper. Helt til slutt pisker du inn en ekstra klatt smør.

Ovnsbakt søtpotet og gule neper:
Skrell søtpotet og neper og skjær i skiver. Legg skivene utover på en bakepapirdekket stekeplate. Drypp over olivenolje og kvern over salt og pepper. Sett stekeplaten midt i ovnen ved 200°C i ca. 15 minutter, til søtpotetskivene er møre.

Brokkolini:
Ha brokkolini i en kjele med lettsaltet vann. La brokkolinien småkoke i ca. 3 minutter, til den har blitt mør.

Stekt laksefilet:
Stek laksefilet i olje i et par minutter på hver side, slik at fiskestykkene får fin stekeskorpe. Kvern over salt og pepper. Ha litt smør i pannen og øs smøret over fisken med en skje. Ta pannen av varmen mens laksen fortsatt er litt rosa inni. La laksefiletene hvile i et par minutter før servering.

Servering:
Server nystekte laksefileter med hjemmelaget potetmos, brokkolini og ovnsbakte skiver av søtpotet og gule neper. Hell over varm fiskesaus og pynt med frisk timian.

Tips

♥ Jeg anbefaler å starte med å gjøre klar potetmos og fiskesausen. Begge deler kan varmes varsomt opp på nytt rett før servering. Deretter setter jeg søtpotet og gule neper i ovnen. Mens dette steker i ovnen, koker jeg brokkolini og steker laksefiletene.

♥ Tilbehøret kan selvsagt varieres ut fra hva du liker og har for hånden. Bruk de grønnsakene du har, og potetmos kan erstattes med kokte eller stekte poteter.

♥ Vær nøye på at du ikke oversteker laksefiletene. Jeg liker å lage tilbehøret klart og steke laksen helt til slutt slik at fisken er saftig, varm og myk inni ved servering.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/laks-med-sotpotet-brokkolini-og-knallgod-fiskesaus