Toscansk laks med soltørkede tomater



Ingredienser

Stekt laksefilet:
♥ 8 laksefilet (se tips)
♥ 2 ss hvetemel
♥ kvernet salt og pepper
♥ 2 ss olivenolje

Saus:
♥ 1 løk
♥ 6 fedd hvitløk
♥ 1 ss smør
♥ 150 g soltørkede tomater i olje (finhakket)
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 400 g hakkede, hermetiske tomater (1 boks)
♥ 1 kyllingfond (eller kyllingbuljongterning, se tips)
♥ 4 dl kremfløte
♥ 150 g parmesan, revet
♥ 200 g spinat
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ frisk persille
♥ parmesanrisoni (se tips)

Fremgangsmåte

Stekt laksefilet:
Legg frem laksefilet (uten skinn og ben) og kvern over salt og pepper. Ha hvetemel på en tallerken og vend laksefiletene i melet på begge sider. Rist av overflødig mel.

Ha olivenolje i en panne (bruk en nokså stor buffetpanne). Stek laksefiletene på middels varme, ca. 5 minutter på hver side.

Løfte de stekte laksefiletene ut av pannen (dekk over med folie så fisken ikke blir tørr).

Saus:
Bruk samme panne og tilsett hakket løk, hvitløk og smør. La dette steke på middels varme i et par minutter så løken blir myk og gyllen.

Ha hakkede, soltørkede tomater og tomatpuré i pannen.

Rør deretter inn hakkede, hermetiske tomater, kyllingfond og fløte.

Gi dette et oppkok. Tilsett revet parmesan. Rør til osten har smeltet helt inn i sausen.

Tilsett spinatbladene. De vil klappe sammen i volum ved oppvarming. Vend spinatbladene godt inn i sausen. Smak til sausen med kvernet salt og pepper.

Legg de stekte laksefiletene forsiktig ned i sausen.

Varm opp på middels varme til både sausen og laksen er gjennomvarm.

Serveres med et dryss persille. Parmesanrisoni er kjempegodt som tilbehør!

Tips

♥ Bruk laksefilet uten skinn og ben. Jeg brukte her 2 pk à 500 gram.

♥ Jeg har her brukt 1 stk fond du chef, kylling (à 28 gram). Du kan alternativt bruke en terning kyllingbuljong eller et par spiseskjeer flytende fond.

♥ Jeg bruker hakkede, soltørkede tomater som ligger i olje fordi det gjør at de soltørkede tomatene er bløte og saftige.

♥ Bruk helst ferskrevet parmesan. Det går raskt å rive osten med en food processor.

♥ Jeg serverte denne retten med **Parmesanrisoni** som tilbehør, se oppskrift **HER**. Du kan fint bruke andre typer pasta eller kokt ris.

♥ Du kan eventuelt spe sausen med litt vann dersom du synes den er for tykk.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/toscansk-laks-med-soltorkede-tomater