Salmon Florentine (Laks i spinatsaus)



Ingredienser

♥ 500 g laksefilet (4 stk)
♥ 2 ss olivenolje
♥ 3 ss smør
♥ 1 løk (eller 2 sjalottløk)
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 250 g aromasopp
♥ 2 dl kyllingkraft (se tips)
♥ 1 dl hvitvin
♥ 1 dl kremfløte
♥ 1 ts herbes de provence (provencekrydder, se tips)
♥ 1 ss maisenna
♥ 2 ss vann
♥ 200 g spinat
♥ 1 dl parmesan, revet
♥ kvernet salt og pepper

Provencepoteter:
♥ 1 kg småpoteter
♥ 6 ss olivenolje
♥ 3 ss provencekrydder
♥ 2 ss maldonsalt

Servering:
♥ revet parmesan

Fremgangsmåte

Stek laksefiletene i panne i olivenolje. Krydre med salt og pepper. Laksefiletene skal få litt god stekeskorpe, men trenger ikke å være helt gjennomstekte. Sett laksefiletene til side mens du tilbereder sausen (ikke vask stekepannen, men behold fettet fra stekingen av laksefiletene).

Smelt smøret i pannen. Hakk opp løk, hvitløk og skjær aromasopp i skiver. Ha dette i pannen. Stek dette på middels varme i et par minutter.

Rør inn kyllingkraft (eller fiskekraft, se tips), hvitvin, kremfløte og provencekrydder. La dette småkoke i ca 5 minutter.

Rør maisenna ut i litt kaldt vann. Ha dette i pannen og rør rundt (dette vil tykne sausen litt).

Legg spinat i pannen og rør til spinatbladene "klapper sammen" og blander seg med sausen.

Tilsett revet parmesan. Rør til osten smelter inn i sausen. Smak om sausen trenger litt mer kvernet salt og pepper.

Legg de stekte laksefiletene i sausen og la de ligge der i et par minutter slik at de varmes opp.

Dryss over litt ekstra parmesan.

Provencepoteter:
Skjær potetene over på midten og legg på en stekeplate. Drypp godt over olivenolje. Dryss over provencekrydder og flaksalt. Bland godt sammen.

Stek potetene midt i ovnen ved 220°C i ca. 40 minutter. Vend om på potetene i løpet av steketiden så de får jevn farge.

Server lakseretten varm sammen med varme, ovnsstekte provencepoteter og et dryss revet parmesan.

Tips

♥ Start gjerne med å lage potetene slik at de kan steke i ovnen mens du tilbereder lakseretten. Jeg har her brukt såpass små poteter at det passet å skjære dem over på midten. Bruker du litt større poteter, kan du gjerne skjære dem i fire så du får potetbåter. Husk å justere på steketiden alt etter størrelsen på potetene. Dersom potetene er veldig små, kan steketiden reduseres.

♥ **Herbes de Provence** (provencekrydder) er en krydderblanding som fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Krydderblandingen består av tørkede krydderurter som er typiske for Provence-området i Frankrike. Akkurat hvilke krydder som brukes kan variere, men ofte inngår timian,

oregano, rosmarin, basilikum, merian, salvie og fennikelfrø. Har du ikke provencekrydder, kan du bruke tørket timian, oregano eller basilikum.

♥ Sausen inneholder litt hvitvin, som kjøpes på polet. Det er ikke så nøye hvilken type hvitvin du bruker. Alkoholen fordunster ved kokingen av sausen, så det er trygt å servere denne retten også til barn.

♥ Kyllingkraft kan byttes ut med fiskekraft.

♥ Bruk ferskrevet parmesan. Det gir bedre smak enn parmesan som fås kjøpt ferdigrevet.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/salmon-florentine-laks-i-spinatsaus