Laks Tataki med ponzusaus



Ingredienser

Laks Tataki:
♥ 400 g rå laks (sashimikvalitet, se tips)
♥ 1 dl hvite sesamfrø
♥ 1 dl sorte sesamfrø
♥ 4 ss nøytral matolje

Ponzusaus:
♥ 1 dl soyasaus
♥ 2 ss riseddik
♥ 1 lime
♥ 1 ss sukker, mirin eller flytende honning
♥ 1 ss sesamolje
♥ 1 fedd hvitløk, presset
♥ 1 ss ferskrevet ingefær
♥ 2 cm fersk chili

Servering:
♥ 2 avokado
♥ 2 lime
♥ 4 ss chilimajones
♥ 1 bunt frisk koriander
♥ 1 dl syltet ingefær

Fremgangsmåte

Laks Tataki:
Bland hvite og sorte sesamfrø på en tallerken. Vend laksefiletene i sesamfrø og trykk fisken litt ned mot sesamfrøene slik at filetene blir godt dekket på begge sider.

Varm opp en stekepanne med nøytral olje. Legg laksefiletene i den varme pannen og stek dem på høy varme kun i noen sekunder på hver side.

Løft laksefiletene ut av pannen og la dem hvile mens du gjør klar saus og tilbehør.

Ponzusaus:
Bland soyasaus med riseddik og presset saft fra lime. Rør inn sukker (eller bruk japansk mirin eller flytende honning) og sesamolje. Press hvitløksfeddet, riv ingefær og skjær chili i tynne skiver (jeg fjerner frøene for å unngå at sausen blir for sterk) og bland inn.

Smak til slik at du får ponzusausen slik du liker den best!

Servering:
Skjær de stekte laksefiletene i skiver med en skarp kniv og legg disse på tallerkener.

Legg avokado i skiver ved siden av sammen med halve lime.

Pynt med et dryss sorte sesamfrø, ringle over chilimajones og dryss over frisk koriander.

Server syltet ingefær og ponzusausen ved siden av.

Tips

♥ Det er viktig at du bruker laks av sashimikvalitet, som altså kan tilberedes rett ut av pakken. Jeg bruker her 2 stk ryggfilet av laksen (back loin).

♥ Når du lager Laks Tataki, er det kjempeviktig at du ikke steker laksefiletene for lenge. Laksen skal som sagt være helt rå inni også etter steking. Jeg bruker svært varm panne og steker laksefiletene raskt på hver side (tell til max 10 på hver side) før jeg løfter laksefiletene ut av den varme pannen.

♥ Det kan lønne seg å la de stekte laksefiletene hvile i noen minutter før du skjærer dem i skiver.

♥ Tilpass ponzusausen til den smaken du liker. Reduser for eksempel mengden chili hvis du ikke liker sausen så sterk, eller øk mengden dersom du liker den hot. Jeg liker ofte å presse hvitløk og rive ingefær i stedet for å finhakke for å få smakene bedre frem. Ferdiglaget ponzusaus kan oppbevares i flere dager i kjøleskapet.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/laks-tataki-med-ponzusaus