



#MATUTMANINGEN - INTRODUKTION

Smörstekt laxfilé med ljummen sallad på fyra sorters kål

WWW.IMITTEN.SE

INGREDIENSER:

För 4 personer

Kålsallad:

200 g färsk grönkål

200 g rödkål

300 g brysselkål

60 g babyspenat

Några valnötter

2 dl quinoa

2 avokado

1 citron

salt och svartpeppar

Dressing:

½ dl rödvinvinäger

1 ½ dl olivolja

½ vitlöksklyfta

1 knippe persilja

salt efter tycke och smak

Smörstekt laxfilé:

ca 600-800 g färsk laxfilé

smör

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

1) Koka quinoan enligt anvisningen på förpackningen. Lägg i lite salt för att få smak på quinoan. Quinoan får gärna svalna lite innan den ska ner i salladen.

2) Halvera brysselkålen och lägg den i en ugnform. Ringa över olivolja, pressa över saften från en citronglyfta, salta och peppra. Rör om och lägg in kålen i ugnen på 200 grader i ca 20 minuter tills den fått en gyllenbrun yta.

3) Strimla grönkålen fint. Lägg den i en påse tillsammans med 1 msk olivolja och salt. Massera kålen i ett par minuter tills den blivit ordentligt mjuk.

4) Strimla rödkålen med osthyvel. Skär avokadon i mindre bitar.

5) Gör dressing: Lägg i alla ingredienser i en hög behållare. Mixa med stavmixer till slät konsistens.

6) Lägg över grönkål, rödkål, babyspenat, quinoa och brysselkål i en salladsskål och rör om.

(fortsättning på nästa sida)



#matutmaningen

*Viss inspiration till ovanstående recept har hämtats från [Ta till vara](#).

INGREDIENSER:

För 4 personer

Kålsallad:

200 g färsk grönkål
200 g rödkål
300 g brysselkål
60 g babyspenat
några valnötter
2 dl quinoa
2 avokado
1 citron
salt och svartpeppar

Dressing:

½ dl rödvinvinäger
1 ½ dl olivolja
½ vitlöksklyfta
1 knippe persilja
salt efter tycke och smak

Smörstekt laxfilé:

ca 600-800 g färsk laxfilé
smör
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

7) Skär laxen i 150-200 grams portionsstorlekar. Stek bitarna i smör ca 2-3 minuter per sida på medelvärme.

8) Ringla över dressingen på salladen. Toppa med hackade valnötter och avokado.

9) Servera med smörstekt lax och surkål (*se separat recept*).



#matutmaningen

*Viss inspiration till ovanstående recept har hämtats från To till vara.

INGREDIENSER:

För 4 personer

Surkål:

500 g vitkål
ca 1 msk sambal oelek
½ dl ättika (24%)
2 msk honung
2 dl vatten
2 krm salt

GÖR SÅ HÄR:

- 1) Strimla kålen fint i matberedare eller hyvla kålen med osthyvel.
- 2) Blanda kål och saltet i en stor bunke. Låt bunken stå i rumstemperatur ca 15 minuter, då gör saltet förarbetet med att dra ut lite av vätskan. Massera sedan med händerna/stöt så att kålen släpper ordentligt med vätska. Viktigt att de blir riktigt mjuka och saftiga.
- 3) Smaksätt kålen med sambal oelek. Rör om ordentligt.
- 4) Lägg vatten, ättika och honung i en burk. Lägg på locket och skaka ordentligt så att honungen löser sig.
- 5) Pressa ner kålblandningen i burken. Det ska vara tätpackat. Se till att innehållet blir täckt av vätska. Ett tips är att fylla en liten påse med vatten, placera påsen på kålblandningen och lägga på locket löst. På detta sätt trycks kålen ner och vätskan täcker hela blandningen under hela syrningsprocessen.
- 6) Förvara mörkt i rumstemperatur i minst 3 dagar så att syrningsen kommer igång. Ställ sedan burken i kylskåp.



#matutmaningen