

De tre vinderopskrifter i fiskedystens etape 1

Vinder af etape 1

Græsk Laks med Avocado Tzatziki

Indsendt af Urs Preiselberg

Laks marineret i en velsmagende græsk sauce med olivenolie, citron, hvidløg og oregano serveret og toppet med en kølig cremet avocado tzatziki.

Portioner: 4

Tilberedelsestid i alt: 35 minutter.

Ingredienser:

- 4 Laksestykker á ca.: 125 gr (findes i frysedisken)
- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. citronsaft
- 1 tsk. citronskal
- 1 spsk. yoghurt
- 1 fed hvidløg, revet
- 1 tsk. oregano
- 1/4 tsk. salt
- 1/4 tsk. peber



Tilberedning:

1. Bland olie, citronsaft og citronskal, yoghurt, hvidløg, oregano, salt og peber og læg laksen i blandingen og lad den marinere i 20 minutter. Herefter lægger du laksen i en bradepande og bager den i en forvarmet ovn (200 grader) indtil laksen bare begynder at flage let, omkring 10 minutter.

2. Serveres toppet med avocado tzatziki (Se nedenfor) og en grøn Salat dertil. God fornøjelse!

Avocado Tzatziki

Tilberedelsestid: 10 minutter

En kølig og cremet avocado agurk og hvidløg yoghurt sauce.

- 1 stor moden avocado, moset
- 1 ½ dl græsk yoghurt (10 %)
- 1 ½ dl agurk, skrællet, revet, og presset
- 1 fed hvidløg, revet
- 1 spiseskefuld frisk dild, hakket
- 2 spsk. citronsaft (ca. 1/2 citron)
- salt og peber

Bland det hele og nyd!

Nr 2 i etape 1

Dildsild kogt i sur/sød lage.

Indsendt af Lene Steenbuch

Portioner: 4-6

Tilberedelsestid: max. ½ time.

Ingredienser:

1 kg sildefileter

1 dl sukker

¾ dl eddike

3 dl vand

1 bundt dild

2-3 laurbærblade, salt, peber

2 gulerødder

1 løg



Serveres med nye kogte kartofler.

Tilberedning:

En lage koges op af vand, eddike, sukker, krydderier og halvdelen af dildbundet.

Sildefileterne koges i lagen i 7-8 minutter.

Sildene pyntes med tynde skiver af de rå gulerødder og løg og der serveres nye kartofler, der er kogt med resten af dilden. Gem lidt dild til pynt.

Nr 3 i etape 1

Lakse-tatar Gunnar

Indsendt af Kristian Goertz

Portioner: Til 6 personer som forret, til 3 som hovedret.

Tilberedelsestid: 20 minutter. Hviletid 1-3 +1 time.

Ingredienser:

400 g fersk villdaksfilet (den fra Østersøen er den bedste, men andre laks kan også bruges)

Bemærk, at fisken skal fryses ved $\pm 20^{\circ}$ i 24 timer, når den som her, spises rå.

2 store skalotteløg

Salt og peber (gerne citronpeber, men ikke absolut nødvendigt)

2 spsk. dijon sennep

0,5 tsk. citronsaft

1 tsk. hvid balsamico

1,5 spsk. god olie



Tilberedning:

Laksefilet og skalotteløg skæres i små 3-mm-tern og hældes i en kold skål af passende størrelse.

1-1,5 spsk. sennep tilsættes. De øvrige ingredienser tilsættes og det hele blandes godt. Tilsmages evt. med lidt mere sennep, og ellers efter behag med mere salt, peber og/eller citron.

Vær varsom, det hele skal nu tildækkes og trække mindst 1 time i køleskabet, gerne op til 3 timer. Tages ud, vendes igen og tilsmages igen efter behov. Nu skal det hvile 1 time ved stuetemperatur, så smager det absolut bedst!

Anrettes med friske basilikumblade og serveres med ristede franskbrødsiver, skåret i trekanter.

Regn med 1-2 stykker til hver.