



## Laxfjälil med sesam och soja

Ingredienser 4 personer

---

4 st	laxfjärilar, (ca 600 g)
4 msk	japansk soja
3 msk	honung, flytande
2 tsk	sesamolja
1 tsk	ingefära, mald
2 tsk	rapsolja eller matolja
150-200 g	pak choi, mangold eller spenat

### Tillbehör

kokt ris

### Tillagning

---

En lätt orientalisk touche får laxrätten med soja, sesamolja och ingefära. Den vanliga torkade och malda ingefäran går utmärkt bra och ger en lagom stark smak.

En laxsida med skinet kvar kan lätt skäras till fjärilar. Lite enklare blir laxkotletter . Som tillbehör passar den milda grönsaken pak choi, men det är inte alltid den finns butiken. Det går lika bra med mangold eller spenat som kan tillagas på samma sätt.

1. Blanda samman soja, honung, sesamolja och ingefära i en form eller skål. Lägg i laxfjärilarna och vänd dem i blandningen. Låt dem ligga att marinera ca 1/2 tim eller längre.
2. Hetta upp olja i en stekpanna med släpp-lättbeläggning och stek sköljd och ansad pak choi ca 2 min tills den blir mjuk. Lägg upp den på varma tallrikar. Det går också att koka eller ångkoka den för ett smalare alternativ.
3. Ta upp laxfjärilarna ur marinaden och stek dem ca 1 min på varje sida. Häll över marinaden och låt den koka ihop tillsammans med laxen ca 1/2 min.
4. Servera direkt tillsammans med pak choi och kokt ris. Droppa över den nedkokta marinaden.