



Soyamarineret laks og couscous salat

Det her er en dejlig sommerlig og frisk ret. Det er simpelt og kan laves på 30 min - dog er det fint hvis laksen kan stå og trække i marinaden et par timer i køleskabet. Det er dog ikke en nødvendighed, hvis du ikke har tid til det.

Ingredienser 4 personer

Laks

- 4 laksesteak
- Marinade: 1/2 dl soya, 1/4 finthakket rød chili, 1 spsk. revet ingefær, 1 spsk. olie, 1 tsk lys sirup/honning

Salat:

- 1 dl couscous
- 2 dl kogende vand
- 1/4 dl agurk i tern
- 1/4 icebergsalat (spinat, kål eller lign) i tern
- 6 cherrytomater i tern
- 1/2 rødløg i tern
- 1 avokado
- 1/2 gul peberfrugt
- ca. 2 spsk. salte nødder (jeg brugte cashewnødder, du kan også bruge peanuts eller pinjekerner)
- 100 g feta i tern (jeg havde købt nogle med hvidløg og persille)

- 1 håndfuld friske krydderurter (jeg havde purløg, dild og persille stående i drivhuset)
- 1 spsk. neutral olie (solsikke)
- 1/2 spsk. citronsaft
- 1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Bland ingredienserne til marinaden i en lille skål.
2. Tag laksefileterne op i et ildfast fast og pensl med marinaden (hvis du har mulighed for det, så stil dem gerne på køl med marinaden i ca. 2 timer)
3. Tænd ovnen på 200 grader og stil laksen derind på midterste rille. Skal have 15 min.

Salat

1. Tilbered salaten imens laksen er i ovnen.
2. Find en skål og kom 1 dl couscous deri. Hæld 2 dl kogende vand over og lad det trække vandet ind (tager ca. 5-10 min). Derefter kan det bare stå og afkøle.
3. Snit og hak alle grøntsagerne som beskrevet i ingredienslisten (agurk, salat, tomat, rødløg, peberfrugt, avokado).
4. Kom olie, citronsaft og salt i en skål. Hak krydderurterne fint og kom dem ned i olien. Olien hældes over den afkølede couscous.
5. Bland grønt og couscous sammen. Tilføj feta og nødder og server.