

Stekt lax med äpple- och currysör och sesamstekt pak choi

Gör så här:

Ansa och dela pak choi på längden. Stek den hastigt i oljan i en stekpanna. Tillsätt sesamfrö och smaksätt med salt och peppar.

Dela, kärna ur och skär äpplet i ca 1x1 cm tärningar. Skala och hacka löken. Skär koriandern grovt.

Färs lök, curry och chiliflakes i hälften av smöret i en stekpanna tills löken är mjuk. Tillsätt resten av smöret, äpple och buljong och fräs ytterligare någon minut. Tillsätt koriander och smaksätt med salt och peppar.

Stek laxen på medelvärme i smöret i en stekpanna 2-3 minuter på varje sida eller tills innertemperaturen är 56 grader. Krydda med salt och peppar. Servera laxen med currysör, pak choi, ris eller nudlar.

4 portioner

600 g lax
2 pak choi
2 msk olja
1 tsk sesamolja
2 msk sesamfrö
salt och svartpeppar
2 äpplen (Granny smith)
1 silverlök
1 kruka koriander
2 tsk curry
2 krm chiliflakes
100 g smör
1 dl kycklingbuljong

Till stekning
2 msk smör

Till servering
ris eller nudlar