



LAKSEBØFFER MED PORRER OG TOMATER

TILBEREDNING OG KOGETID: 25 MIN

INGREDIENSER

- 2 store porrer i skiver, skyllet og tørret
- 4 store stilktogether, udkernet, med et kryds skåret i bunden
- 100 g champignon
- 2 spsk. citronsaft
- 2 spsk. smør
- 1,5 dl grønsagsbouillon
- 4 laksefileter uden skind på ca. 180 g hver, uden nerveben
- 2 spsk. olivenolie
- bløde grønne krydderurter, f.eks. persille, purløg, estragon osv. til pynt
- salt og friskkværnet peber

TILBEREDNING

1. Kom porrerne i en 1-liters iCook kasserolle med kogende vand tilsat salt, og kog dem i 2-3 minutter, indtil de er møre. Tag dem op af vandet med en hulske, og kom dem i en skål med iskoldt vand.
2. Kom tomaterne i det kogende vand i 10-15 sekunder. Tag dem op med en hulske, og kom dem i skålen med iskoldt vand.
3. Lad tomaterne køle af, inden skind og kerner fjernes, og de skæres i tern. Rens og skær champignonerne i skiver, og vend dem straks i citronsaft.
4. Varm smørret og grønsagsbouillon op i iCook Senior sauterpanden ved middel til lav varme. Tilsæt porrerne, og varm det hele let igennem.
5. Krydr laksebøfferne med salt og peber. Varm olivenolien op i en pande ved middel varme, og steg laksestykkerne i ca. 3-4 minutter på hver side, indtil de er faste at mærke på og ser uigennemsigtige ud.
6. Kom tomaterne i tern og de skivede champignoner i panden med porrerne, og varm igennem i nogle minutter, hvorefter der smages til. Server laksebøfferne og grønsagerne i opvarmede dybe tallerkner, og pynt med krydderurter.