



HONUNGSGLASERAD REGNBÅGSLAX

INGREDIENSER (4 PORT)

4 st regnbågsfiléer *
0,5 purjolök *
Flingsalt

GLAZE:

3,5 msk rapsolja *
2 st vitlöksklyftor *
1 tsk Tropical Habanero
Chilibolaget *
1 msk honung *
1 citron
1 cm ingefära
Salt
Peppar

TILL SERVERING:

Speltotto, en sallad
eller kokt potatis *

*Produkter märkta med stjärna * finns
att köpa åländska. Fråga i din butik
om du inte hittar.*

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225 grader och smörj en ugnssäker form. Skiva purjolöken tunt och sprid ut den i botten av formen. Riv skalet från halva citronen, pressa vitlöksklyftorna och riv ingefäran. Blanda sedan alla ingredienserna till glazen i en skål och pressa ner 2 teskedar citronsaft. Smaka av med salt, peppar och paprikakrydda, och justera med mer citronsaft om det behövs.

Pensla regnbågsfiléerna på båda sidor med glazen och lägg dem på purjolöken i formen. Tillaga fisken i ugnen i cirka 20 minuter, eller tills den når en innetemperatur på 40 grader. Ta ut formen ur ugnen och strö över lite flingsalt. Servera med ris, en fräsch sallad eller kokt potatis.

Tips: MarBi Backen säljer rökt honung som passar utmärkt att använda till glazen.