



Laksaspjót við sitrónsós

Føroyskur laksur er viðurkendur sum besti og sunnasti laksurin í øllum heiminum. Tí verður okkara laksur eftirspurdur av heimsins fínastu matstovum. Latið okkum vera errin av hesum – og latið okum eisini minnast at njóta, at tað er so ómakaleyst hjá okkum at fáa fatur á hesum fiski, sum allur heimurin vil hava ein part av.

Laksastykkini hjá Bakkafrost finnur tú í flest øllum kølidiskum í Føroyum. Laksastykkini eru skotin júst soleiðis, at ein pakki er nóg mikið til tvey fólk. Bíligt, lætt at fáast við, sunt og vælsnakkandi!

Og minst til: Heilsumyndugleikar viðmæla, at vit skulu eta fisk tvær ferðir um vikuna,

UM UPPSKRIFTINA

Til hesa uppskrift hava vit valt eitt sera simpult tilhoyr – orsökkin er, at vit vilja lata laksin tala fyri seg. Rætturin hevur ein frískan og lættan sitrónsnakk, sum hóskar seg væl til laksin.

Hesin rætturin egnar seg sera væl til eitt vikuskiftiskvøld, har maturin bara skal vera eitt vet lekrari – men samstundis er rætturin so skjóttur og lættur, at hann hóskar seg sera væl sum nátturði í gerandisdøgnum eisini. Børnini fara at elska at fáa matin borðreiddan á spjóti!

Fyrirreikingartíð: 20 minuttir
Steiki- og kókitíð: 20 minuttir
Í alt: 40 minuttir.



UPPSKRIFT:

4 fólk

Laksaspjót:

4 laksistykki frá Bakkafrost
 ½ sitrón
 3 fet hvítleikur
 1 spsk paprika
 1 spsk ólja
 4 spsk birkes
 Salt
 pipar

Sitrónsós:

½ sitrón
 100 gr smør
 3 spsk olivinólja
 Salt
 Dild ella onnur krúddurt

Tilhoyr:

800 gr epli

Tilfar:

Grillspjót

Soleiðis gert tú:

- Tak laksin upp at tíðna nakrar tímar undan

- Tendra ovnin á 200 hitastigum

- Ger av, hvussu tú vilt hava eplini – kókaði, bakaði ella morlaði. Alt hóskar til henda rættin. Reinsa eplini og set tey at kóka ella koyr tey í ovnin.

- Sker laksin í fýrakantar á 2x2sentimetrar. Set tey smáu laksastykkini á grillspjótini.
- Rør saman ólju, salt, pipar, paprika, sitrón og pressa hvítleikin í blandingina. Smyr blandingina á laksaspjótini. Hetta er tín skundmarinada.
- Drússa sesamfræ á laksaspjótini
- Set spjótini á eina rist í ovninum og lat laksin baka í 20 minuttir. Um tú grillar laksaspjótini skulu tey hava ein minutt á hvørjari síðu – um tú gevur teimum meir, verður fiskurin turrur.
- Meðan laksurin er í ovninum hitar tú smør, ólju, sitrónsaft, salt og frískt dild í eini lítlari grýtu

Servera eplini við sitrónsósini og hav laksaspjótini afturvið. Vælgagnist :-)