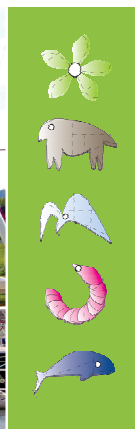


# Matopplevelser



## ”Frukt og Laks”

Dette er en spennende og velsmakende lakseoppskrift fra kjøkkensjef Frode Selvaag ved SPA-hotellet Velvære, oppskriften ble laget i forbindelse med Norsk Frukt og Laksefest i Hjelmeland, Ryfylke.

4 personer

4 laksestykker fra fersk laks, a/180 gram

Salt  
Karripulver  
2 ss Solsikkeolje  
1 ss Usaltet Smør

Dryss på en god klype salt på hvert fiskestykke. La det få trekke inn i ca 10 min.

Varm en panne til middels sterk varme og ha i olje, stek laksestykket med skinnsiden ned i 4 minutter til den har blitt skikkelig gyllen. Dryss over litt karripulver. Snu fiskestykkene og senk varmen til laveste styrke på platen. Legg i smørklatten og stek på svak varme til fisken er ferdig, ca 10 minutter. Husk at den skal være saftig.

### Saus

5 dl Eplemost, dvs friskpressa eplemost gjerne lokal  
Astrid og Knut på Tau sin er veldig god  
2 dl Kremfløte  
50 gr Smør  
1 stk Eple i små terninger

Salt  
Karripulver

Kok ned eplejuicen til du har det halve igjen, ha da i fløten. Kok videre ned til du har ca 3 dl saus igjen. Rør da inn smør, ha i eplene og smak til med salt og litt karri pulver.

### Grønnsaker

½ stk Spisskål, kuttet i terninger  
1 stk Agurk, skrelt og delt i to på langs, ta ut innmaten, kutt så fine halvmåner som er ca ½ cm tykke.  
1 stk Norsk Eple kuttet i store terninger  
1 ss Smør

Salt  
Vann

Kok opp vann og smør, damp agurk og kål i ca 5 minutter, ha i eplene og damp 3 minutter til. Server under laksen og sausen rundt.