

Laks i æble-banan-cover med kapers og rødløg

Fisk i ”emballage” er et børnehit, og godt nok er jeg blevet ældre, men den slags vil jeg stadig gerne have. Mine hænder er dog blevet større, så det er nærmere lakseburgere end fiskefingre.

.....
Mængde: Til to meget sultne personer.

Tilberedningstid: 40 minutter.

Holdbarhed: To dage i køleskab.

Du skal bruge

- 1 banan, most
- 2 store æg
- 1½ dl brunt rismel eller fintmalet fuldkornsspeltmel
- 1 æble, fintrevet
- 1 hvidløg, finthakket
- 1 spsk små kapers, skyllede, hvis de ligger i salt
- 1 lille rødløg, finthakket
- 1 tsk mellemstærk karrypulver
- ⅛ tsk stødt muskatnød
- En knivspids vaniljepulver
- En knivspids hav- eller stensalt
- Et drys friskkværnet sort peber
- 2 store laksestykker uden skind og ben, helst skåret på tværs af en lakseside
- Kokosolie eller økologisk smør til stegning

Så let er det

Bland banan, æg, mel, æble, hvidløg, kapers, rødløg, karry, muskatnød, vanilje, salt og peber og rør det til en tyk dej.

Vend laksestykkerne i dejen. Sørg for, at de er helt dækket.

Steg dem i kokosolie. Giv dem 1 minut på hver side ved høj varme. Hæld den resterende dej på oversiden af hvert stykke, mens du giver det det første minut.

Steg derefter laksestykkerne i yderligere 2-3 minutter på hver side ved mellemhøj varme, så de lige er gennemstegte. Personligt vil jeg have min laks ”rød” i midten, så stykkerne får kun 2 minutter på hver side, hvis jeg jonglerer med panden, men du kan også give dem 3 eller endda 4 minutter på hver side, hvis du vil have laksen helt gennemstegt.

Fif

Et oplagt tilbehør er en salat, der er sprød og en smule bitter – for eksempel mizuna med pærer vendt i ingefær. Og husk, at de her laksebasser også smager fantastisk i madpakken, når de er blevet kolde ... eller i en hjemmelavet burgerbolle, der er langtidshævet og lavet af fuldkornsmel.