

Teriyakilaks med sesam og sprø poteter

total tid **40 min.** 10 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
5.543 kJ / 1.327 kcal

Fett: **96,7 g** Protein: **57,4 g**
Karbohydrater: **54,7 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Poteter:

6 små poteter
0,5 ts salt

Laks:

400 g laksefilet
0,5 ts salt
1 klype svart pepper, nykværnet
100 g ristede hvite sesamfrø
1 ss olivenolje
1 dl Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak

Til de sprø potetene:

1 ts olivenolje
1 fedd hvitløk, skivet
4 ts Kikkoman ristet Sesamolje
4 ts Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Til servering:

1 ss Kikkoman ristet Sesamolje

Salat:

100 g blandede salatblader
1 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss olivenolje

TILBEREDNING

Steg 1

6 små poteter - **0,5 ts** salt

Skyll potetene og legg dem i en kjele med saltet vann. Kok opp og la dem koke til de er møre. Hell av vannet, og knus hver potet forsiktig.

Steg 2

400 g laksefilet - **0,5 ts** salt - **1 klype** svart pepper, nykværnet - **100 g** ristede hvite sesamfrø
Krydre laksefileten med salt og pepper, og trykk den mot sesamfrøene til fileten er overtrukket.

Steg 3

1 ss olivenolje - **1 dl** Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak
Varm opp olivenoljen i en stekepanne på middels varme, og stek laksen fra steg 2 til den er gjennomstekt. Ta pannen av varmen og pensle laksen med Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning.

Steg 4

1 ts olivenolje - **1** fedd hvitløk, skivet - **4 ts** Kikkoman ristet Sesamolje **4 ts** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
Varm opp olivenoljen i en egen stekepanne på middels varme. Tilsett skivet hvitløk og de knuste potetene fra steg 1, og stek til potetene er sprø og gylne. Ringle over Kikkoman Sesamolje og avslutt med Kikkoman Soyasaus.

Steg 5

1 ss Kikkoman ristet Sesamolje
Legg de sprø potetene på tallerkenen sammen med den glaserte laksen, og ringle Kikkoman

Sesamolje over laksen før servering.

Steg 6

100 g blandede salatblader - **1 ss** Kikkoman

Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** olivenolje

Vask salatbladene og ringle over Kikkoman

Soyasaus og olivenolje. Server sammen med de sprø potetene og laksen.