

# Soyamarinert salmalaks med mango- og avocadosalat



Til alle sultne, matleie og slitne folk der ute (Og for all del, alle andre også):

Rask, sunn, enkel og sykt digg middag på 1-2-3! Velbekomme! ☐

## Til salaten:

(nok til en person)

*125 g salmalaks, i tynne skiver*

*0,5 mango, skivet*

*0,5 avokado, skivet*

*ca en halv pose babyleaf-salat, eller annen salat du liker*

*0,25 agurk, skåret i halvmåner*

*1 vårløk, skåret i tynne skiver*

*evt peanøtter eller sesamfrø til topping*

*hakket koriander, om du har*

### **Marinade/dressing:**

*0,25 dl soyasaus*

*2 ts sesamolje eller tahini, som jeg brukte*

*1 fedd hvitløk, finhakket*

*ca 7 g ingefær, finhakket*

*0,25 rød chili, finhakket*

*2 ss akasiehonning*

*saft av ca 0,5 lime*

Start med marinaden: Ha alle ingrediensen i en liten bolle og rør kjapt sammen. Legg skivet salma i marinaden mens du gjør klar salatingrediensene.

Legg opp salat på fat og fordel laks og marinade over. Avslutt med et dryss nøtter/frø og koriander, om du ønsker. SPIS.

Oppskriften er fra [denne](#) fine bloggen.

---

# **Supergod sitronmarinert salmalaks med avocado – og mangosalsa**

Torsdag havnet Bollefrua på Lesernes VG på forsiden av VG nett, stort øyeblikk for enhver matblogger! I går var jeg på Mathallen og hentet en goodiebag fra Stangeriet (mer om det i morgen) og i dag oppdaget jeg et stykke frossen salmalaks i fryseren. Det føltes litt som å være student og finne en glemt femtilapp i bukselommen. (Jeg gruer meg til den dagen jeg finner femtilapp i fryseren og glemt salmalaks i lommen.

La oss håpe det blir en stund til). Aaaanywaaay. Glory days for Bollefrua!



### **Salmalaks for heldiggriser:**

(rikelig forrett til 2 eller liten forrett til 4)

*150-200 gram salmalaks*

*1 moden avocado, i terninger*

*1 liten mango, i terninger*

*1 vårløk eller litt purre, finhakket*

*¼ – ½ rød chili, finhakket*

*saft av 0,5-1 lime + 2 ts sitronsaft*

*1-2 ts god olivenolje*

*flaksalt*

*Grovmalt pepper*

*rikelig med frisk koriander, hakket*

Bland avocado, mango, vårløk, chili, lime, koriander og olivenolje. Smak deg frem med salt, pepper og lime. Sett i kjøleskapet i maks en time for at smakene skal få satt seg litt. Skjær laksen i tynne skiver og legg på tallerkener. Skvis over sitronsaft og la stå litt hvis du ønsker at

sitronen skal "koke" fisken litt. Legg opp salsa og server med sitronbåter. Herr Bolle ville ha litt soyasaus også og det fikk han. Det må jo dryppe litt på klokkeren og.



---

# Enkel sushi for frustrerte (Frogner) fruer

Det finnes mange slags folk. Jeg liker folk som vet å klage litt. Ikke sånn masete, sutreklaging som er negativ til alt og alle, og som aldri blir fornøyd! Nei, jeg mener litt sånn koseklaging en kan tillate seg når en har sovet for lite eller når man har litt vondt noe sted. Det beste er å være to koseklagere sammen. Eller enda bedre: to koseklagere som begge vet at den andre vet at det man klager over bare er tøys og fanteri sammenlignet med hva mange andre opplever ute i den vide verden. Selv har jeg tillatt meg å ytre at det er litt frustrerende og slitsomt å ikke bo hjemme for tiden. Og at jeg er konstant kald i dette vakre, gamle huset på Frogner. (Jammen godt vi har peis!)

Til middag i dag lagde jeg noe jeg ikke trengte å klage over og hvis du eller noen du kjenner trenger en liten boost, er kanskje nettopp dette måltidet for deg.



**Fake sushi for to koseklagere eller andre trengende:**

*250 gram salmalaks*

*5 ss sesamfrø, ristet i en tørr stekepanne*

*2 dl villris eller ris etter eget ønske, kokt etter anvisningen på pakken*

*2 vårløk, finhakket*

*2 små håndfuller hakket koriander*

*0,5 agurk, i små terninger*

*1 avocado i små terninger*

*ca 0,5 -1 dl soyasaus*

*saft av 1-2 lime*

*2-3 ts sukker*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*1 stor ts finhakket fersk, skrelt ingefær*

Lag soyadressingen mens du koker risen. Bland soyasaus, lime, sukker, hvitløk og ingefær. Smak deg frem! La stå til alt annet er klart. Når risen er kokt og litt avkjølt blander du den med agurk, avocado, vårløk, koriander og endel av soyadressingen. Prøv deg frem, dette smaker utrolig fresht! Jeg sparte litt av dressingentil å dyppe laksen i.. Rull laksen i sesamfrø og skjær den i skiver. Server med ris og soyadressing. (oppskriften fant jeg hos [Alttid sulten](#)☐







*“Men dagen etter elsket jeg igjen det gamle huset  
Der det stod og ristet  
Lenge etter at trailerne hadde kjørt forbi  
Jeg hadde litt ved jeg satt der og nøt det  
Og se sola viste seg det var det som skulle til  
Og noen der inne spilte og sang for meg  
Og jeg hadde allerede gjort en fornuftig ting  
Ringt deg”*

---

## **Sashimi: Superfood for superslitne superfruer**

Før du leser videre vil jeg bare si at jeg ikke vet noe særlig om supermat. Annet enn at det er skal være ekstra bra for oss, selvfølgelig. Men jeg kan ikke skjønne annet enn at sashimi må

være noe av det beste man kan tilføre en sliten, småsyk kropp. Det var i allefall det som fristet meg på denne mørke, kalde desembermandagen.



Hvis du også lar deg friste, må du finne frem følgende:

*Salmalaks, ca 200 gram per person*

*Blandet salat, ferdig vasket*

*En vårløk, finhakket*

*Litt ristede sesamfrø, (rist dem gyldne i en tørr stekepanne)*

*1 kvart rød chili, finhakket*

*0,5 dl soyasaus*

*saft av ca 0,5 sitron, smak deg frem*

*1 ts sukker*

*evt litt finhakket koriander*

Bland soyasaus, chili, sitronsaft, sukker og koriander i en liten bolle. Sett til side. Skjær opp fisken i tynne skiver. Dander salat og fisk på en tallerken, ha over sausen. Dryss over sesamfrø og vårløk.





