

Sesamlaks med avocadosalat



I fare for at dette skal bli en sutrete blogg, vil jeg skrive litt om håp i dag. Og om å tørre å drømme. Da må jeg først fortelle om min fantastiske kollega Bodil. Hun er omtenkksom, vennlig, utstråler god energi og har en lun og fin humor som jeg digger. Bodil pleier ofte å si noen ord på personalets jule- og sommerlunsj og det er alltid like treffende. Jeg husker spesielt godt gang hun utfordret oss til å skrive noe vi drømmer om på en lapp som vi anonymt skulle legge på bordet foran oss. På min lapp sto det: *“Å bli like flink til å løpe som Vigdis”*. (Vigdis er det store løpetalentet på jobben, vi snakker maraton). Litt etterpå overhørte jeg noen som leste de forskjellige lappene og en av dem utbrøt i latter: *“Se her! Det er en som håper å bli i like god form som Vigdis. Særlig!”* Jeg angret på det jeg hadde skrevet. Det var liksom så altfor usannsynlig! Så jeg gjemte hele episoden i mitt hjerte.

INNTIL en dag utpå høsten da jeg kom i snakk med Vigdis og det viste seg at hun var gravid (kanskje det var det hun skrev på sin lapp?). Og ikke nok med det! Hun hadde som følge av

graviditeten trent mye mindre og uttrykte at hun var blitt i dårlig form. Så etter all min sommerjogging var jeg i tilnærmet like god som henne til å løpe. Drømmer kan altså gå i oppfyllelse, dere! ☐

Denne oppskriften har jeg fått av Bodil og den er min nye favoritt. Utrolig rask, og enda mer smakfull, med sprøstekt sesampanert fisk med en enkel, fresh salat. Gled deg!

Dreamy laks til to:

400 gram laksefilet, i mindre biter (jevn størrelse)

salt

sesamfrø, gjerne både gule og svarte

olje til steking

0,5 dl soyasaus

1-2 ts sukker

0,25 dl limesaft

2 modne avocado i båter

2 rause never ruccolasalat

1 bunt vårløk, skivet

hakket koriander

1. Bland sammen soyasaus, lime og sukker (smak deg frem) i en liten skål. La stå.
2. Ha sesamfrø og salt på en tallerken og rull fiskebitene i frøblandingen. Fyll evt på med mer frø og salt.
3. Stek fisken i olje i en varm stekepanne til den er gylden på alle sider.
4. Bland avocado, vårløk, koriander og ruccola og legg opp på tallerkener sammen med fisken.
5. Server dressingen ved siden av. (Evt med kokte nudler hvis du trenger karbo).

