

Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen nedan betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Flera inspirerande och enkla recept hittar du på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)



# Grillad laks.

Enkla trick och smakfulla recept för härliga sommarmiddagar.



Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen nedan betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Flera inspirerande och enkla recept hittar du på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)



# Grillad laks.

Enkla trick och smakfulla recept för härliga sommarmiddagar.



LERØY



Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen nedan betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Flera inspirerande och enkla recept hittar du på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)



# Grillad laks.

Enkla trick och smakfulla recept för härliga sommarmiddagar.



Hemköp



Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen nedan betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Flera inspirerande och enkla recept hittar du på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)



# Grillad laks.

Enkla trick och smakfulla recept för härliga sommarmiddagar.



**Hansson**  
-etablerat 1880-



Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen nedan betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Flera inspirerande och enkla recept hittar du på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)



# Grillad laks.

Enkla trick och smakfulla recept för härliga sommarmiddagar.



Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen nedan betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Flera inspirerande och enkla recept hittar du på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)



# Grillad laks.

Enkla trick och smakfulla recept för härliga sommarmiddagar.



CITYGROSS



# Bli en fena på laks.

**Dags för förändring! Låt den här grillsäsongen bli början på något nytt. Lär dig ett par smarta trick, lägg laks på grillen, överraska och gläns med dina nyvunna färdigheter. I den här foldern finns allt du behöver för att bli en fena på laks.**

Laks är god, nyttig och enkel mat. Låt den få en lika given plats på din grill i sommar som hamburgarna, majskolvarna och entrecôteerna. Omväxling på menyn är inte bara roligt. Det är hälsosamt också. Växlar du med laks kommer du att kunna glädjas åt många enkla, goda och nyttiga sommarmiddagar.

Det finns de som tror att det är svårt att grilla laks. Inget kan vara mer fel. Använder du de enkla tricken här, kan du lägga laks på grillen och lugnt förvänta dig ett perfekt resultat.

Mer inspiration, recept och idéer hittar du på [norskfisk.se](http://norskfisk.se). Där kan du också läsa mer om varför det är skillnad på laks och lax och varför laks smakar lite annorlunda, lite bättre.

Här är tricken som gör att laksen inte fastnar.

## Skinnsidan ner

- Behåll skinnet på laksen. Strö på rikligt med salt och andra kryddor som du gillar. Låt vila i 20 minuter.
- Grilla den först på ovansidan så att den får en fin yta.
- Vänd sedan och grilla klart med skinnsidan ner, med locket på, i ca 10 minuter eller tills innertemperaturen är 50–55°C.
- Du kan också grilla laksen med skinnsidan ner från början. Då måste du ha locket på, eller göra ett lock av folie som du lägger över laksen.

## Gräddtricket

- Vänd bitar av laks utan skinn i grädde. Se till att bitarna täcks.
- Låt det mesta av grädden rinna av.
- Lägg på het grill. Grilla 2–3 minuter på varje sida.

## Citronmadrassen

- Gör en bädd av citronsivor på grillen. Lägg på en bit laks utan skinn.
- Grilla laksen 5–6 minuter på varje sida.



# Laks på spett.

## 4 portioner

700 g filé av laks  
2 dl grädde  
Grillspett av trä

## Kryddig olja

2 tsk espelettepeppar  
(en typ av chilipeppar)  
3 vitlöksklyftor  
1 pressad citron  
1/2 dl olivolja  
Salt

## Gör så här

Blötlägg spetten i ca 30 min. Skär laksen i bitar och vänd dem i grädde. Låt det mesta av grädden rinna av och trä bitarna på spetten. Blanda ihop ingredienserna till den kryddiga oljan. Grilla spetten 4-5 min på varje sida. Lägg upp på ett fat och ringla oljan över.

Dela tomaterna i halvor och skiva fänkålen så tunt du kan. Lägg upp grönsakerna på ett fat och ringla över olivolja och pressad citron. Lägg på örterna. Salta och peppra. Blanda runt och servera till laksen.







# Grillad laks med rub.

## 4 portioner

700 g filé av laks med skinn

## Barbecue rub

1 tsk torkad rökt paprika  
1 tsk torkad oregano  
1 tsk torkad chili  
1 tsk torkad cayennepeppar  
1 tsk örtsalt  
2 tsk farinsocker  
1 nypa salt

## Rub med örter och vitlök

1 msk torkad timjan  
1 tsk torkad rosmarin  
1 tsk torkad dill  
2 hackade vitlöksklyftor  
Salt  
Svartpeppar

## Gör så här

Börja med majonnäsen. Blanda ihop äggulor, senap och vinäger. Tillsätt olja dropvis under vispning. Smaka av med några droppar liquid smoke, salt, peppar och några droppar citron. Låt stå och dra till sig smakerna innan servering.

Välj en rub. Mixa kryddorna i en mortel eller mixer. Skär laxen i portionsbitar. Klappa in rubben i laxen. Grilla laxbitarna med skinnsidan ner i ca 8 min och servera med majonnäsen och en matig sallad.

## Rub med 4 sorters peppar

1/2 msk rosépeppar  
1/2 msk grönpeppar  
1/2 msk svartpeppar  
1/2 msk Sichuanpeppar  
1 msk flingsalt

## Rökt majonnäs

2 äggulor  
1 tsk dijonsenap  
1 msk vitvinsvinäger  
2,5 dl matolja  
Liquid smoke efter smak och tycke  
Salt  
Svartpeppar  
1 citron



# Laks i halster.

## 4 portioner

1 nät med blåmusslor  
700 g filé av laks utan skinn  
300 g kokt färskpotatis  
1 knippe sparris  
1 knippe sommarlök  
Salt  
Svartpeppar  
4 msk olivolja  
Färsk dill till serveringen

## Rouille

2 skivor vitt formbröd  
2 äggulor  
1 tsk chiliflakes  
3 vitlösklyftor  
1,5 dl olivolja  
1/2 tsk paprikapulver  
1/2 tsk salt  
1/2 pkt saffran

## Gör så här

Häll några droppar hett vatten på saffranet så smakerna kommer fram. Skär bort kanterna på brödet och blötlägg i lite vatten i ca 5 min. Ta upp och krama ur vattnet. Lägg äggulor och bröd i en bunke och pressa i vitlösklyftorna. Tillsätt chili och saffran och mosa sönder till en jämn smet. Tillsätt därefter olivoljan droppvis under vispning. Smaksätt med paprikapulver och salt.

Skölj och rengör musslorna och kasta de som inte sluter sig. Skär laksen i lite större kuber och dela den kokta potatisen. Skala bort det grova på sparrisen och dela löken i 4 klyftor. Placera ingredienserna på ett halster och ringla över olivolja. Salta och peppra. Grilla i ca 7 min på varje sida över glöd. Strö över färsk dill och servera med rouillen.



# Up North BBQ laksburger.

## 4 portioner

500 g filé av laks utan skinn  
1 ägg  
Salt  
Svartpeppar  
Sallad  
Saltgurka  
Tomat  
Lök

## Barbecuesås

2 tsk farinsocker  
2 tsk senapspulver  
2 tsk selleri- eller örtsalt  
2 tsk cayennepeppar  
1 tsk svartpeppar  
2 tsk paprikapulver  
1/2 tsk allkrydda  
9 dl tomatjuice  
1/2 dl Worcestershiresås  
2 dl vinäger  
1/2 riven gul lök

## Gör så här

Börja med såsen. Häll alla kryddor och farinsockret i en stekpanna och värm på. Blanda i tomatjuice, Worcestershiresås, vinäger och riven löken. Låt puttra på låg värme i ca 1,5 timme, rör om då och då. Såsen ska ha en tjock konsistens när den är klar.

Skär laksen i mindre bitar och lägg i en matberedare, Tillsätt ägget och mixa till en smet med lite bitar kvar - inte för slät! Salta och peppra. Ställ in i kylan i ca 10 min. Forma till 4 burgare och grilla över glöd i ca 4 min på varje sida. Servera burgarna med klassiska tillbehör, barbecue-såsen och pommes frites.



# Smak på sommar.

Sommaren är lång och grillkvällarna många. Använd några av dem till att pröva något nytt. Övriga familj och vänner med pulled laks, laks med pepparrub eller lakstacos med mangosalsa. Recepten hittar du förstås här.



# Pulled laks med syrad rödlök.

## 4 portioner

700 g laks i bit med skinn  
2 dl ljus soja  
1 tsk spiskummin  
1 tsk paprikapulver  
1 kruka koriander  
4 vitlöksklyftor  
4 msk flytande honung

## Inlagd gurka

1 slanggurka  
3 krm salt  
2 msk ättika  
1 dl vatten  
2 msk socker  
1/2 krm vitpeppar  
1 msk gula senapsfrön

## Syrad rödlök

3 rödlökar  
2 limefrukter  
1 nypa salt

## Gör så här

Börja med att hacka ner koriandern. Använd bara stjälkarna och spara bladen till garnering. Lägg stjälkar, soja, paprikapulver, spiskummin och hackad vitlök i en bunke och blanda. Lägg sedan laksen i en form och täck med marinaden. Låt stå i minst 1 timme så att laksen drar åt sig smakerna.

Skala och skiva löken tunt, salta och pressa över limejuicen. Blanda och låt stå och mjukna minst 1 timme, men helst över natten.

Skiva gurkan med en osthyvel och blanda med saltet i en bunke. Låt stå under press i ca 30 min. Krama sedan ur vätskan. Blanda ättika, vatten, socker och kryddorna till en lag och rör tills sockret löst sig. Lägg i gurkan och låt stå minst 1 timme innan servering.

Ta fram laksen och grilla den först på ovansidan så den får en fin yta. Vänd sedan och grilla klart med skinnsidan nedåt i ca 10 min med locket på. Lägg upp på ett fat och dra sönder laksen med en gaffel. Garnera med koriander. Servera med tillbehören, sallad, gräddfil och bröd eller med ugnsrostad färskpotatis.



# Taco med laks och mangosalsa.

## 4 portioner

600 g filé av laks utan skinn  
Salt  
Svartpeppar  
Små mjuka tortillabröd  
Salladsmix  
Olivolja

## Salsa med mango och mynta

1 mogen mango  
1 röd chili  
4 salladslökar  
2 avokado  
1/2 kruka mynta  
2 limefrukter

## Gör så här

Börja med att skära laksen i mindre kuber. Salta, peppra och ringla över lite olivolja. Låt dem ligga en stund innan de grillas.

Skala och skär mangon i mindre bitar, skär salladslöken i tunna skivor och finhacka chilin. Lägg i en bunke och blanda. Skär ner avokadon i lite större bitar så den inte mosas sönder. Pressa över 1 lime, strö över myntan, salta och peppra. Ringla över lite olivolja, blanda försiktigt och ställ åt sidan.

Grilla laksen över glöd i ca 3-4 min.

Servera gärna med en god barbecuesås.





# Kolgrillad laks med salsa verde.

## 4 portioner

700 g filé av laks utan skinn  
i portionsbitar  
2 grillade citroner  
2 dl grädde

## Salsa verde

1 kruka basilika  
1 kruka persilja  
3 sardeller  
1 dl kapris  
1/2 dl olivolja  
1 tsk fransk senap  
1 msk rödvinvinäger  
1 nypa salt  
Svartpeppar

## Gör så här

Finhacka örter, kapris och sardeller och lägg i en bunke. Tillsätt resten av ingredienserna till salsan och blanda. Låt stå i rumstemperatur fram till servering.

Vänd laksen i grädde. Låt det mesta av grädden rinna av och grilla laksen i ca 5 min på varje sida. Lägg upp på ett fat och garnera med salsa verde.



# Knuten laks med broccolisallad.

## 4 portioner

1 kg filé av laks med skinn  
1 knippe rosmarin  
1 citron  
Salt  
Svartpeppar  
Olivolja

## Dijonvinägrett

Juicen från 1 citron  
2 tsk dijonsenap  
2 msk flytande honung  
1/2 dl olivolja  
En nypa salt  
Svartpeppar

## Rostad broccolisallad

Sparrisbroccoli  
Körsbärstomater  
Knaperstekt bacon  
Salt  
Svartpeppar

## Gör så här

Dela laksen i två lika stora bitar. Lägg rosmarinkvistar och citronskivor (utan skal) på den ena laksbiten och placera den andra ovanpå. Båda ska ha skinnsidorna utåt. Bind samman med steksnöre. Grilla vid sidan om kolen i ca 10 min på varje sida med locket på. Använd gärna grilltermometer, 50–55°C beroende på hur rosa du vill ha din laks. Kom ihåg att den eftersteker även när du tagit av den från grillen

Grilla broccolin tills den mjuknat något och fått en grillad yta. Dela tomaterna i halvor och lägg upp dem med broccolin i en skål. Knaperstek baconen och strö den över salladen.

Vispa samman alla ingredienser till dressingen och häll över salladen. Servera tillsammans med laksen.





# Sådant hav, sådan laks.

Det är skillnad på lax och laks. Norsk laks kommer från det kalla, klara havet utanför vår långa kust. Starka strömmar syresätter vattnet och håller det friskt. Längre ut till havs tvingar kontinentalsockeln upp salt och näringsrikt vatten från flera tusen meters djup. Den ökade salthalten gör att vattnets fryspunkt sänks med två grader.

Det här är perfekta förhållanden för odling av laks. I det kalla vattnet växer den långsamt. Och det lönar sig att ha tålamod när man vill ha bra råvaror. Smakerna hinner utvecklas och havsströmmarna tvingar laxen att ständigt hålla sig i rörelse, vilket ger ett fastare kött.

Delar du vår syn på att havet gör laxen, försäkra dig om att det är laks.

