

GI - Lax med lime och romsås

Hittade en intressant GI-rätt med lax som vi experimenterade lite med. Resultatet blev en hit.



Lax med lime och romsås

4 portioner

- 4 laxfiléer
- 1 stor lime eller 2 små
- 1 tsk ingefära
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 150 g fryst broccoli
- 100 g sockerärtor
- 4 msk äppelcidervinäger
- 4 msk japansk soja

Romsås

1 1/2 dl keso
2 msk majonnäs
1 hackat hårdkokt ägg
40 g rom

Tvätta limen, riv skalet. Pressa ut saften. Blanda skalet, saften, ingefäran och vitlöken. Häll det över fisken och låt ligga i ca 10 minuter. Blanda romsåsen. Fräs broccoli och sockerärtor i olja. Häll över vinäger och soja. Stek laxen i olja på alla sidor. Salta och peppra.