

# Stekt regnbåge/lax med kall örtagårdssås

Med den läckra örtagårdssåsen blir den stekta regnbågen eller laxen en verklig festmåltid.

## Ingredienser

1 hel sida färsk regnbåge eller lax  
(beräkna ca 150 – 200 g per portion)  
1 msk citronpeppar  
1 tsk fiskkrydda  
2 msk smör

## Till såsen:

200 g djupfrys, hackad spenat  
3 dl gräddfil  
1 dl finklippt dill  
1 dl finhackad persilja  
1 dl finhackad gräslök eller  
finhackad purjolök  
1 dl majonnäs  
1 dl crème fraiche  
1 tsk torkad dragon  
1 tsk torkad körvel



## Gör så här:

### Såsen:

Låt spenaten tina, lägg den i durkslag och krama ut vätskan. Blanda med dill, persilja, gräslök/purjolök, majonnäs och crème fraiche. Rör så allt blandas. Tillsätt till sist gräddfilen och vänd runt (rör inte för mycket – då blir såsen tunn). Såsen kan med fördel göras dagen innan. Förvara i så fall i övertäckt skål i kylskåp.

### Fisken:

Krydda den färska fisksidan med citronpeppar och fiskkrydda. Lämna gärna fiskskinnet kvar – det håller ihop köttet.  
Stek fisken i smör på medelvärme. Stek på båda sidor. När fiskköttet lätt "delar på sig" är fisken klar.

*Servera med kokt potatis och en grönsallad eller varför inte grillad grön sparris och/eller smörkokta sockerärter.*