

Gravad laks med akvavit og fennikel



Hvis du vil være sikker på der ingen parasitter er i fisken, bør du fryse den i 36 timer, før du tør den op og anvender den. Knus fennikelfrø, korianderfrø og peberkorn i en morter og bland med grofthakket dild, salt, sukker og akvavit. Dup fisken tør med køkkenrulle, læg den med skindsiden ned ad og gnid krydderbladingen ind i kødet. Pak den tæt ind i plastfolie og kom den i en frysepose. Lad fisken trække i køleskabet i 2-3 dage. Start med at lægge den med skindsiden ned ad. Vend den på dag 2. Server i tynde skiver med fx rugbrød.

Energi pr. person: 1068KJ/255Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 18,3 g.

Kulhydrat: 2,9 g.

Fedt: 10,1 g.