

Fremgangsmåte for å lage Laksepudding

av Elev Elevsen og Medelev Hjelpersen

Manus til Photostory 3:

I denne digitale presentasjonen skal du få lære å lage Laksepudding, som du ser på oppskriften her.

Det er ganske enkelt hvis du bare følger disse trinnene, og det smaker veldig godt..

Her er ingrediensene du trenger til følge oppskriften:

200 gram kaldrøkt laks, 150 gram frosne grønne erter, en kvast dill, to sjalottløk, to egg, 250 gram Philadelphiaost, 1 1/2 dl kremfløte og ca. 2 ss meierismør.

Dette er nok for to porsjoner. Hvis du vil lage tre porsjoner, som på bildene her, må alle ingredienser økes med 50%. Det får du ved å gange alt med 1,5. Det blir: 300 gram laks, 225 gram erter, ca 3/4 dl dill, tre sjalottløk, tre egg, 375 dl Philadelphia (men en familiekpakning på 300g holder, evt 2 200g-bokser), 2,25 dl kremfløte og ca. 3 ss meierismør. Det er ikke viktig å være helt nøyaktig, det blir godt uansett.

Retten kan spises av personer med laktoseintoleranse hvis du bruker laktosefri kremfløte og Cottage Cheese i stedet for Philadelphia, men vær klar over at det fortsatt er små mengder laktose i smøret og osten, så veldig følsomme mager kan fortsatt reagere.

Sett ovnen på 200 grader, over- og undervarme, så den rekker å bli varm til maten skal inn.

Begynn med laksen. Pakk den ut ...



...og legg den på ei skjærefjøl.



Hvis laksen har skinn, skjærer du dette av ved å legge skinn-sida ned mot fjøla og skjære flatt med en skarp kniv langs skinnet.



En annen framgangsmåte er å skjære løs skinnet fra kjøttet på haleenden, altså den smaleste sida, sette kniven i flat vinkel mot fjøla, mellom kjøttet og skinnet, og trekke skinnet mot seg fra side til side, til hele skinnet er av.



Så skjæres laksen først opp i 1-2 cm tykke strimler.

Strimlene skjæres så på tvers...

... til terninger, slik. Pass på å ikke skjære deg. Hold tom-melen unna kuttearbeidet.



Laksebitene legges sammen med 2 ss smør i ei middels stor ildfast form.



Deretter bytter du skjærefjøl og kniv for å skjære grønnsakene. Tre sjalottløk skrelles...



...og deles i to på langs.

Legg de halve løkene med den flate siden ned.



Kutt løken først i så tynne strimler som mulig på langs. Deretter snur du løken 90 grader og skjærer tilsvarende på tvers, så du får mange små løkbiter.

Dette kalles finhakking av løk.

Bitene kan gjerne være mindre enn på bildet.



Sett den største steikeplata på middels høy til høy varme, putt ca 1 ss smør i panna.



Og når smøret har smelta, heller du løken i og steker til den blir blank og fin. Pass på at løken ikke blir stekt, bare blank.



Løken heller du så over laksen i den ildfaste formen.



Slik.



Putt dill-kvasten på skjærefjøla...



...og finhakk den. Pass på at du ikke skjærer fingrene.



Så tar du fram eggene, fløten og Philadelphia.



Kakk eggene i en bolle og putt fløte, dill og ost oppi.



Deretter mikses alt grundig sammen, gjerne med en elektrisk visp eller stavmikser, men gaffel fungerer også greit.



Når røra er godt mikset, helles den over laksen og løken i den ildfaste formen.



Ta så formen og sett den på ei rist midt i ovnen på 200 grader, over- og undervarme.



Der skal den stå i omtrent 30 minutter til egget i røren har stivnet.



Imens setter du på en liten kjele med vann på en av de små kokeplatene og setter den på full styrke. Det er bortkastet energi å bruke en av de store platene på en liten kjele.



Når vannet begynner å koke, heller du ertene oppi.



Tilsett litt salt i vannet, og la dem forvelle (småkoke), i noen få minutter. De skal ikke koke lenge, da det vil gjøre dem slappe og vasne.



Hell vannet og ertene gjennom et dørslag over vasken...



... og hell ertene tilbake i kasserollen.



Tilsett 3/4 dl fløte...



...og bruk en stavmikser i kjelen til ertene og fløten har blandet seg.

Smak til med salt og pepper.



Når ertemosen ser slik ut, er den ferdig.

Nå er det på tide å sjekke ovnen igjen.



Når egget har stivnet i ovnen, tar du ut formen og setter den på benken på noe som tåler varme. Så danderer du ertemosen over laksepuddingen.



Slik. Da er retten ferdig, og den kan serveres alene på fat eller sammen med salat, brød, poteter eller annet tilbehør.

God middag!

