

# Grillet Havkat & Linsesalat med Tomater og Frisk Basilikum

**Tilberedelsestid:** ca. 35 min.

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Havkat
300 g	Grønne linser
100 g	Babyspinat, g
2 stk	Tomater
1 stk	Rødløg
2 stk	Gulerødder, øko (stk)
1 stk	Citron - økologisk
1 bdt	Frisk basilikum

	DET SKAL DU SELV HAVE
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber
8 spsk	Olivenolie til dressing
1 tsk	Honning (S)
2 spsk	Olivenolie til fisk

## Tilberedning:

### 1. LINSER

Vask og kog linserne i rigeligt vand tilsat salt i ca. 20-25 minutter. Hæld vandet fra og skyl den grundigt i koldt vand.

### 2. FISK

Vask citronen. Skær fisken i stykker af 3-4 cm bredde. Krydder med salt og peber, dryp lidt olivenolie og riv lidt citronskal over.

Grill fisken i en smurt foliebakke eller steg dem på en pande i lidt fedtstof i 2-3 minutter på hver side.

### 3. KLARGØR GRØNSAGER

Rødløget pilles og skæres i ringe. Spinatbladene vaskes grundigt. Vask og snit basilikum blade i fint. Tomat og gulerødder vaskes og skæres i hhv. fine tern og tynde skiver.

### 4. DRESSING

Lav en dressing af saften fra citronen, honning, olivenolie, salt og peber og evt. lidt vand.

### 5. SALAT

Vend de kolde linser sammen med dressingen og tilsæt derefter grøntsager og basilikum. Vend salaten godt rundt.

### 6. SERVÉR

Servér fisken med linsesalaten.

Velbekomme.