

LAX

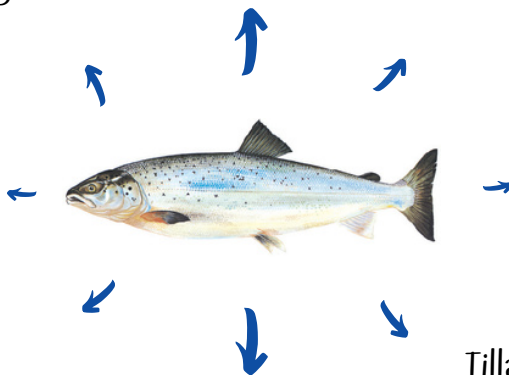


Innehåller: Massvis med protein och bra fett som omega-3!

Lever: I både salt- och sötvatten.

Storlek: Vanligtvis 3-6 kg men kan väga upp till 45 kg och bli 150 cm lång..

Ersättare: I recept med lax går det utmärkt att använda både regnbågslax och röding, som båda odlas i Sverige.



Utseende: Laxen har silvrigt skinn med svarta prickar, men köttet är rosa.

Maträtter: Lax är den fisk vi äter mest av i Sverige idag. Vanlig som ugnsbakad men serveras ofta på buffé som rökt och gravad.

Välj lax: Om du vill ha en enkel fisk att laga som inte har så många ben. Den är också säker att äta rå.

Tillagning: Den kan ätas rå som sushi, rökas, gravas, kokas, stekas, grillas eller ätas som kall inkokt.

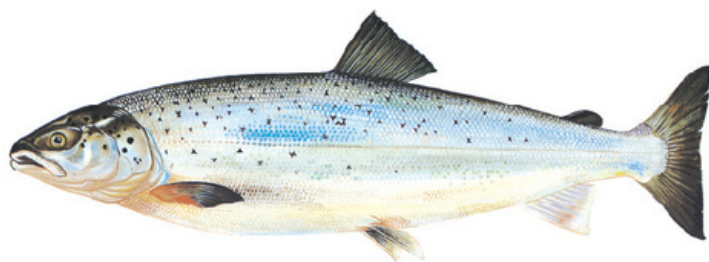


STJOMATSGLÄDJE

LAX

kul fakta!

Salmo salar



VISSTE DU ATT...

- Nästan all lax vi äter i Sverige odlas i Norge? Där odlas den i fjordar i stora påsformade nät, så kallade kassar.
- Laxen är Hallands landskapsfisk
- Laxen är en så kallad fet fisk eftersom den är mycket näringsrik och innehåller viktiga fetter, bl.a. omega-3 som är viktigt för hjärnans utveckling.
- Laxens rosa färg kommer från färgämnet astaxantin som finns naturligt i röda alger.
- Laxen föds i sötvatten, men tillbringar sedan största delen av sitt liv i salta hav för att sedan återvända till platsen den föddes på för att leka och föroka sig. I Sverige finns lax i såväl hav som sjöar och älvar.

SJÖMATSGLÄDJE