

## Färsk grön Lundasparris med kallrökt lax



*Ingredienser till 4 pers:*

*12-16 st färska Lundasparrisarsparrisar  
8 skivor kallrökt lax  
ca 25 blad rucola  
2 msk olivolja  
2 tsk citron  
2 tsk hackad gräslök  
salt och peppar  
2-4 msk lätt rostade solrosfröer  
ca 1 msk hyvlad Parmesanost.*

Bryt sparristjälken vid den punkt där den naturligt bryts av sig själv, ofta ca 1 cm närmast roten. Koka sparrisen i ca 3 min i saltat vatten, ta gärna 1 sockerbit i vattnet.. Spola sedan sparrisen i iskallt vatten så de kallnar. Låt dem rinna av och bli torra.

Lägg Lundasparrisen i buntar om 3-4 st och lägg över eller linda runt laxskivor och rucolabladen. Lägg upp buntarna på ett fat på ett fat.

Blanda ihop olja, citron och gräslök, smaka av med salt och peppar. Häll dressingen över sparrisen. Rosta solrosfröerna i stekpanna. Strö fröer samt parmesanost över sparrisarna.