



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

# Laks i ovn med citronsaucе, broccoli og grov pasta

## Det skal du bruge

275 g laksesteak (butterfly)  
1½ dl hollandaisesauce  
½ stk citron  
250 g spaghetti, fuldkorn  
½ stk broccoli  
1 drys dild

## Du skal selv have:

Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Læg laksen i et smurt ovnfast fad krydr med salt og peber.
- 2 **Citronsaucе:** Bland hollandaise med revet citronskal og 1½ spsk citronsaft. Fordel citronsaucen over fisken. Skær et par skiver citron til pynt.
- 3 Sæt fadet midt i ovnen og bag fisken ca. 15 min. Tjek evt. med en kniv at den er gennembagt.
- 4 Sæt imens rigeligt vand over i en stor gryde. Kom ½ tsk salt og pasta i, når vandet koger. Kog i 10 min. under låg.
- 5 Skyl og del broccoli i mindre buketter og kog dem sammen med pastaen de sidste 5 min.
- 6 Tag laksen ud af ovnen og drys med fintklippet dild og skiver af citron. Servér med pasta og dampet broccoli.

## Tips:

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilbered senest dagen efter levering.

## Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Energi pr. portion:     | 7.133 kj / 1.705 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion           |
| Fedt                    | 91,4 g                |
| heraf mættede fedtsyrer | 8,6 g                 |
| Kulhydrat               | 162,9 g               |
| heraf sukkerarter       | 8,1 g                 |
| Protein                 | 57,6 g                |
| Salt                    | 1,1 g                 |
| Kostfibre               | 22,1 g                |