



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Laks i ovn med citronsaucе, broccoli og grov pasta

Det skal du bruge

2 stk laksefilet uden skind
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:	7.013 kJ / 1.676 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	89,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,6 g
Kulhydrat	162,9 g
heraf sukkerarter	8,1 g
Protein	55,7 g
Salt	1,0 g
Kostfibre	22,1 g