



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Laks i ovn med citronsaucе, broccoli og grov pasta

Det skal du bruge

2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)

1½ dl hollandaisesauce

½ stk citron

200 g fuldkornspasta

1 stk broccoli

1 drys dild

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Læg laksen i et smurt ovnfast fad og 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 Bag fisken midt i ovnen 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°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

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: 5.161 kJ / 1.234 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 84,0 g
heraf mættede fedtsyrer 8,2 g

Kulhydrat 73,9 g
heraf sukkerarter 7,1 g

Protein 45,5 g

Salt 1,1 g

Kostfibre 12,6 g