



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Bagt laks med hollandaise, broccoli og grov pasta

Det skal du bruge

2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
200 g fuldkornspasta
1 stk broccoli
1 pose hollandaisesauce
½ pakke dild, frisk
½ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2** **Bagt laks:** Læg laksen i et smurt ovnfast fad og krydr med salt og peber. Bag fisken midt i ovnen ca. 15 min. Tjek evt. med en kniv at den er gennembagt.
- 3** **Pasta og broccoli:** Kog pastaen i det letsaltede vand efter anvisningen på pakken. Skyl og del broccoli i mindre buketter og kog dem sammen med pastaen de sidste 5 min. Tag pasta og broccoli op og sluk for varmen, men gem vandet.
- 4** **Hollandaisesauce:** Kom posen med hollandaise direkte i kogevandet i 2 min. og ikke mere, da den kan skille.
- 5** **Anret:** Hak dild fint og skær citron i både. Tag laksen ud af ovnen og drys dild over. Servér med pasta, broccoli, hollandaisesauce og citronbåde til.

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, Laktose, Mælk

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:	4.031 kj / 963 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	53,8 g
heraf mættede fedtsyrer	12,8 g
Kulhydrat	73,2 g
heraf sukkerarter	6,9 g
Protein	46,6 g
Salt	1,1 g
Kostfibre	12,4 g