



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Bagt laks med grøntsager, pasta og citron

Det skal du bruge

½ stk rødløg
2 stk tomater
50 g babyspinat
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
½ pose basilikumolie
200 g pasta
½ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft), og sæt en gryde med letsaltet vand over til kogning af pastaen.
- 2 **Bagt laks med grøntsager:** Skræl rødløget. Skyl tomaterne og spinaten. Skær tomaterne og rødløget i tynde både. Læg tomaterne og løget i et ildfast fad, og vend dem i lidt olie, salt og peber. Læg fisken ovenpå grøntsagerne og fordel basilikumolien på fisken. Bag fisken og grøntsagerne i ovnen i cirka 8 minutter eller indtil fisken flager ved et let tryk med fingeren.
- 3 **Casarecce:** Kog pastaen som anvist på pakken.
- 4 **Pestobagt laks med grøntsager, fortsættelse:** Løft fisken over på en tallerken, og vend den kogte pasta, 1 spsk smør og spinaten sammen med grøntsagerne i fadet.
- 5 **Til servering:** Skær citronen i både, og server dem til retten.

Allergener

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:	3.506 kj / 838 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	39,5 g
heraf mættede fedtsyrer	8,2 g
Kulhydrat	77,9 g
heraf sukkerarter	8,8 g
Protein	42,7 g
Salt	1,1 g
Kostfibre	5,7 g