



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Salmone al limone con peperone, zucca e ceci, burro al prezzemolo

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 stk rød peber
½ stk squash
1 fed hvidløg
½ dåse kikærter
⅓ stk citron
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
½ stk skalotteløg
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2** **Grønsagsfad:** Skyl og skær kartoflerne i kvarte. Skyl, rens og skær peberfrugt og squash i grove stykker. Pil hvidløg og skær i tynde skiver. Hæld væden fra kikærterne i en sigte og skyl dem i koldt vand. Kom det hele i et ovnfast fad og vend med lidt olivenolie, salt og peber. Steg i ovnen ca. 10 min. til grøntsagerne har fået lidt farve.
- 3** **Salmone al limone:** Riv det gule skal af citronen på den fine side af rivejernet. Tag fadet ud af ovnen og læg fisken ovenpå grøntsagerne. Krydr fisken med citronskal, lidt salt og peber. Sæt det tilbage i ovnen og steg yderligere ca. 8 min. til fisken deler sig ved et let tryk med fingeren.
- 4** **Citron/persillesmør:** Pil og hak løget fint. Skyl og hak persille groft. Smelt 50 g smør i en lille kasserolle (se tip) og tilsæt løg og halvdelen af persillen. Tag gryden af varmen og pres citronsaft i.
- 5** **Servering:** Drys resten af persillen over retten og servér med citron/persillesmør.

Tips:

Brun smøret på middelhøj varme til det har en nøddeagtig duft og gyldenbrun farve. Afkøl smøret lidt og tilsæt løg og persille.

Allergener

Fisk, 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:	3.162 kj / 756 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	41,3 g
heraf mættede fedtsyrer	12,4 g
Kulhydrat	56,4 g
heraf sukkerarter	9,9 g
Protein	39,5 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	12,1 g