



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Bagt laks med spinat og æg Florentine style

Det skal du bruge

- 1 stk bagekartoffel
- 2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
- 100 g babyspinat
- 1 stk skalotteløg
- 125 g champignoner
- 2 stk æg
- 1 pose hollandaisesauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Skræl bagekartoffel og skær i skiver på ca. ½ cm, gerne på mandolinjern. Vend dem i lidt olie, salt og peber og læg dem på en bageplade med bagepapir i ét lag, hvis muligt. Bag dem i ovnen 15-18 min. til de er møre.
- 3 **Laks:** Krydr fisken med salt og peber. Bag den med kartoflerne de sidste 10 min.
- 4 **Spinat og champignon:** Skyl spinat og pil skalotteløg. Skær løg og champignon i skiver. Varm en pande op med lidt olie til høj varme. Steg champignon uden at røre for meget i dem i starten. Steg 2-3 min. de må gerne få lidt farve. Tilsæt spinat og løg og steg videre 1 min. til spinaten falder sammen. Krydr med salt og peber og kom det over på en tallerken. Gem panden.
- 5 **Spejlæg:** Kom lidt mere olie på panden og skru ned til middel varme. Slå æggene ud på panden og steg 3-4 min. så æggeghviden stivner men blommen stadig er lidt blød Læg evt. låg på. Krydr med lidt salt og peber.
- 6 **Hollandaise:** Kog lidt vand i en kedel. Kom hele posen (i emballagen) med hollandaise i skål, hæld kogende vand over og lad det trække i 2 min. men ikke mere, da den kan skille.
- 7 **Æg Florentine style:** Kom kartoffelskiverne i bunden af en tallerken, kom et æg ovenpå og derefter laks. Top med spinat/champignon og hollandaisesauce.

Allergener

Æg, Fisk, 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:	3.651 kj / 872 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	60,1 g
heraf mættede fedtsyrer	14,2 g
Kulhydrat	39,8 g
heraf sukkerarter	4,1 g
Protein	43,1 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	5,4 g