



 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