

Bagt laks på grøntsagsbund



Lækker og velsmagende aftensmad på få minutter – så kan det ikke blive nemmere.

Den bagte laks er både sund og så smager den helt fantastisk sammen med grøntsagerne.

En rigtig god og nem ret til en travl dag.

Det skal du bruge til 4 pers.

1 stor side fersk laks med skindside

Grøntsagsbund

1 pose blandede frosne grøntsager efter ønske - ca. 900 gr.
1 grofthakket løg
evt. 1 finthakket hvidløg

Sauce

2,5 dl cremefine til madlavning
2.5 dl vand
1 pakke flødeost med krydderurter

Salt, peber

Krydderurter eller citron

Tilbehør

En frisk salat samt flutes

Sådan gør du

Hæld grøntsagerne i et stort fad. Fordel de hakkede løg og hvidløg over dem.

Laksesiden lægges på skindside midt i fadet oven på grøntsagerne.

Laksen krydres med en smule salt og peber.

Pisk cremefine, vand og smøreost sammen. Tilsæt salt og peber efter smag. Tilsæt hakkede friske eller tørrede krydderurter efter smag f.eks. estragon, persille eller chili. Som alternativ kan du bruge lime- eller citronskal og saft.

Pisk blandingen godt igennem og fordel den rundt om fisken.

Bages i ovnen ved 200° i 20-25 min. afhængig af laksens størrelse. Når den sveder hvidt, er den færdig.

Serveres med en frisk salat og et godt stykke flutes.

Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt nemme færdigretter, delikatesser, fersk fisk og nyrøget fisk fra egne ovne.

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK

www.schaknielsen.dk