

# Bagt laks med butternut squash



Der er fuld knald på farverne og smagsoplevelserne i denne ret. Lækker laks med gratinerede grøntsager. Den er nem, tager ikke lang tid at lave, og så er den både sund og lækker. Den fine butternut squash smager helt fantastisk.

## Det skal du bruge til 4 pers.

700 -800 gr laksefilet  
2 spsk hakkede krydderurter (timian, rosmarin og persille)  
2 fed presset hvidløg  
1 -2 spsk Becel  
salt og peber

## Gratinerede grøntsager

1 lille blomkål  
1 knoldselleri  
1 butternut squash  
100-150 gr revet ost  
Olie  
Salt og peber

## Tilbehør

Salat af spinat og tomat  
Et par stilke frisk thimian

## Sådan gør du

Rens blomkål og del det i små buketter. Vask squashen og skær den i både på langs. I hver båd skæres små "hasselbach" riller på tværs. Læg blomkålbuketterne og squashbådene i et ildfastfad. Pænsel alt med lidt olie, krydder med salt og peber og drys med ost. Stil fadet i en kold ovn ved 200 grader.

Læg bagepapir i bunden af et ildfast fad (det letter rengøringen efterfølgende). Læg laksen i fadet på skindsiden.

Hak de friske krydderurter fint, pres hvidløget og bland det hele med et par spsk. Becel. Fordel blandingen jævnt over hele fisken. Krydder med lidt salt og peber.

Stil fisken ind til grøntsagerne og lad dem bage sammen i 15-20 min afhængig af laksens størrelse.

Anret den bagte laks og grøntsagerne på en tallerken og pynt laksen med en frisk kvist timian. Serveres med en enkel salat bestående af spinatblade og tomat

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](http://www.schaknielsen.dk)