

# Bagt laks m. wokstegte grøntsager



Her er chancen for at få brugt forskellige grøntsager.

Når de woksteges er de dejlige sammen med et stykke bagt laks.

Det er både nem og hurtig mad, hvor børnene kan være med til at lave aftensmad.

## Det skal du bruge til 4 pers.

Min. 700 gr laksesteaks / eller en lille lakseside med skind  
Citron, salt og peber

## Wokgrøntsager

2 fed hvidløg  
1 løg  
12 jordskokker  
4 tomater  
1 l spinat  
2 peberfrugter  
1 glaskål  
5 gulerødder  
1 Flødeost med tomat/urter  
Salt og peber

## Tilbehør

Grovflutes og persille

## Sådan gør du

Tænd ovnen på 200°.

Læg laksen på et stykke bagepapir i et fad. Pres saften af 1/2 citron ud over fisken og krydder med salt og peber.

Hak løg og hvidløg fint. Skær alle grøntsager i tynde skiver eller strimler efter ønske.

Laksen sættes ind midt i den varme ovn. Den er færdigbagt efter 15-18 min.

Løg og hvidløg svitses i lidt olie.

Resten af grøntsagerne tilsættes og svitses under omrøring – undtaget spinaten.

Flødeosten tilsættes – evt. sammen med 1 dl vand – og vendes rundt i grøntsagerne. Spinaten tilsættes og blandes med resten af grøntsagerne. Smag til med salt og peber.

Når laksen er færdig, er grøntsagerne det også.

Serveres med et drys persille og grovflutes.

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)