

# Gratineret laks med grøntsager



Når man kombinerer krydderurter, citrusfrugter, ost, smør og laks bliver resultatet et helt fantastisk velsmagende stykke fisk.

Retten er hurtig at lave, og her kan børnene sagtens være med i køkkenet. Sundt og lækkert.

## Det skal du bruge til 4 pers.

4-6 laksesteaks  
1/2 finthakket løg  
1-2 fed hvidløg  
1 Citron saften herfra  
2 Lime saft og fintrevet skal  
Smørklatter  
Revet mozzarellaost  
1/2 tsk timian  
Persille grofthakket  
Salt og peber

## Grøntsager

1 pose frosne grøntsager  
1 stor klat smør  
1 Spidskål

## Tilbehør

Evt. en kold sauce af creme fraiche med friske urter.

## Sådan gør du

Stil ovnen på 200°. Placer fisken i et ovnfast fad.

Hak løg og hvidløg fint. Hak halvdelen af persillen groft. Vask citrusfrugterne godt og riv skallen fint. Hæld alt i en skål. Tilsæt saften fra limefrugterne sammen med timian, salt og peber. Rør godt og fordel blandingen på toppen af de 4-6 laksesteaks.

Oven på blandingen drysses osten i et fint lag, og toppes med en tynd skive smør på hver laksesteak. Pres citronen og fordel saften ud over fisken. Sæt fisken i ovnen i ca. 15 min. til osten er gylden.

Varm en pande op med en god klat smør og steg de frosne grøntsager til de er godt varme. Vend dem med jævne mellemrum, så de ikke brænder på.

Skyl spidskålen og snit den meget fint.

Anret spidskålen i små bunker på tallerknerne. Placer fisken ovenpå og grøntsagerne ved siden af. Giv fisken et godt drys persille og hæld lidt af væden fra fisken over.

Kan evt. serveres evt. med en kold sauce.

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)