

# Laks med flødeost og spinatgrønt



Laks foliebagt med flødeost og serveret med stegte grøntsager i spinat samt små bagte kartofler – det smager bare rigtig godt, og så er det samtidig en sund og mættende ret. Her kan både børn og voksne deltage i madlavningen.

Det skal du bruge til 4 pers.  
4-6 stk. pæne laksesteaks  
200 gr Flødeost m/urter eller hvidløg  
700 gr små kartofler med skræl  
4 spsk. olie  
3 stk. peberfrugter  
1 pk slikærter  
1 pose frosset spinat  
50 gr smør  
Salt og peber

Sådan gør du

Tænd ovnen på 200 °C varmluft.

Gør en bageplade klar med bagepapir. Skrub kartoflerne og halver dem. Kom dem i en skål eller pose, tilsæt olie, salt og peber og vend dem godt. Fordel dem på bagepapiret og sæt dem i ovnen.

Sæt laksestykkerne midt på hver sit firkantede stykke stanniol. Fordel flødeosten oven på laksen, drys med salt og peber. Luk folien som en løse, tæt pakke omkring laksen.

Vask peberfrugter og slikærter og skær dem i grove stykker.

Sæt laksepakkerne ind i ovnen på bradepanden ved kartoflerne. Her skal de have ca. 18 min.

Smelt smørret på en pande, lad det bruse op, tilsæt de grove stykker peberfrugt og ærter og lad dem stege lidt. Tilsæt den frosne spinat og varm alt godt igennem. Smag til med salt og peber. Bliver grøntsagerne lidt tørre kan der evt. tilsættes 0,5-1 dl vand.

Serveres portionsanrettet evt. på en lun tallerken.

Velbekomme

## KIG IND!

*Butikken er altid fyldt med 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)