

# Laks i tomatsauce med pasta



Dette er gulf for både børn og voksne. Her laver vi laksen på den hurtige måde med en færdig tomatsauce til pasta, hvor vi tilsætter lidt ekstra grøntsager. Retten serveres med pasta. Det er sundt, nemt og så smager det rigtig godt.

Det skal du bruge til 4 pers.

4-6 stk. pæne laksesteaks  
1 glas Pastasauce  
2 dl. vand  
2 spsk. olie  
1-2 fed hvidløg  
1-2 stk. peberfrugt  
2 stk. gulerødder  
1 stk. porre  
2 spsk. oregano  
Salt og peber

Pasta efter eget valg  
1 stor spsk. smør

Sådan gør du

Vask peberfrugt / porrer og skær dem i 5 mm skiver – gem en håndfuld af de grønne porreringe til serveringen. Skræl gulerødderne og skær dem i 5 mm skiver. Pil hvidløget og pres det. Varm en pande op med 2 spsk. olie. Svits først hvidløget og dernæst resten af grøntsagerne i olien. Tilsæt pastasauce, vand samt oregano og lad det hele småkoge i 10-15 min. Smag til med salt og peber.

Tænd ovnen på 200 °C.

Skær forsigtigt skindsiden af de 4-6 laksesteaks. Krydder dem med salt og peber.

Hæld sauce og grøntsager over i et ovnfast fad, fordel laksestykkerne ovenpå og pres dem lidt ned i saucen.

Placer fadet midt i den varme ovn. Laksen er færdig efter ca. 15 min. Der må gerne være lidt bid i gulerødderne.

Sæt samtidig vand over til pasta. Når pastaen er kogt vendes den med en stor spsk. smør og en håndfuld grønne porreringe.

Anret på tallerkenen og server med det samme.

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)