

Laks med blodappelsin og grønt



Farverne på denne tallerken gør dig ikke kun glad, retten smager også helt fantastisk og mætter godt. Serveres med sprøde stegte grøntsager, en frisk salat og nem citronsaUCE. En sund og nem ret – perfekt til en travl hverdag.

Det skal du bruge til 4 pers.

4-6 stk. pæne laksesteaks eller en hel lakseside

3 usprøjtede blodappelsiner

6 stk. gulerødder

1 stk. porre

1/2 knoldselleri

1 stor broccoli

2 fed hvidløg

2 spsk. olie

3 spsk. smør

Salat

2 stk. hjertesalat

4 stk. forårsløg

2 spsk. citronolie

Salt og peber

Fx. Jensens Citronsauce

Sådan gør du

Tænd ovnen på 200°C.

Riv skallen fint på 2 appelsiner og bland den med 2 spsk. olie samt lidt salt og peber. Fjern det hvide fra appelsinerne og skær dem i 4 mm tynde skiver. Halver den sidste appelsin og pres saften ud. Halvdelen af saften kommes i appelsinolie. Pensel fisken med appelsinolie og læg halvdelen af appelsinskiverne ovenpå.

Rens alle grøntsager, skær dem i ensartede stykker og varm smørret på en pande.

Kom fisken ind i ovnen og sæt uret på 18 min.

Lad smørret bruse op, kom grøntsagerne på panden og steg dem ved middel varme, til fisken er færdig – husk at vende dem jævnligt. Krydder med salt og peber.

Rens og snit alle ingredienser til salaten. Bland salaten med 2 spsk. citronolie, halvdelen af appelsinsaften og de resterende appelsinskiver.

Varm citronsaucen.

Anret den færdige fisk sammen med grøntsager og salat på en tallerken og server med citronsaUCE.

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