

Krydret laks i kartoffel/rodfrugtfad med kold sovs. 6 pers

6 lakseportioner á ca. 125 g med skind
2 fed hvidløg
15 g persille
¼ rød chili
1 æble i både m/skræl
1 løg
salt og peber

Lakseportionerne lægges i et ovnfast fad med skindsiden ned.
Hvidløg, persille, chili, æble og løg snittes fint og fordeles over fisken.
Salt og peber drysses over.
Steges i ovnen ved 175°C ca. 20 min.

Kartoffel/Rodfrugtfad:

1 kg kartofler
300 g gulerødder
250 g knoldselleri
250 g persillerod eller pastinak.
1 rød peber
1 rødløg
2 spsk Rapsolie
1 spsk citronsaft i ½ dl vand
Salt

Rødløg skæres i både og de øvrige grøntsager og kartofler skæres i tern (ca. 1½cm)
I en skål eller frysepose vendes det hele rundt med olie, citronsaft og salt. Fordeles i et ovnfast fad og bages i ovnen ved 175 °c ca. 45 min. (1 time med stanniol over) Vend evt. rundt i fadet et par gange under opvarmningen. Når grøntsagerne er møre med lidt bid lægges laksestykker uden skind over og kold sovs serveres til.

Kold sovs.

2 dl Fromage blanc(kvark)
4 dl Ylette
1 spsk klippet dild
1 spsk klippet purløg
1 spsk hakket persille
1 fed knust hvidløg
salt/peber
Det hele røres sammen og smages til med salt og peber.

Næringsindhold pr. portion, hele måltidet	
Energi	1980 kJ (471 kcal)
Fedt	18 g
Kulhydrat	40 g
- heraf tilsat sukker	- g
Kostfibre	7,0 g
Protein	33,8 g

Fiskeretter-k



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus