

Fiskefad

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

45 minutter (du skal kun røre en finger i 15)

Ingredienser

- 100 g frisk spinat
- 1 porre
- 200 g blomkål
- 20 cherrytomater
- 450 g fersk laks (laksesteaks) + sesam og lidt salt
- 1/2 liter fløde
- 2 tsk. tørret timian
- 2 tsk. salt + peber
- skal og saft fra 1 øko citron
- Server med frisk persille og ris (jeg bruger havreris for mere bid og mæthed)

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Rengør grøntsagerne. Snit porrer skiver, skær blomkål ud i mindre stykker, og kom spinaten, porre, blomkål og hele cherrytomater i bunden af gryden
3. Tag laksen og vend den i sesam og drys med lidt salt. Gentag med hvert stykke og læg det over grøntsagsblandingen.
4. Bland fløde, timian, salt, peber og citronskal og saft sammen i en skål – hæld blandingen over det i gryden
5. Ind i ovnen med det i 30 minutter. Imens kan du koge ris.
6. Server med ris og lidt persille på toppen