

# 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