

OVNBAGT LAKS

God opskrift på ovnbagt laks med grøntsager. Let at lave når man ikke orker at stå og koge grøntsager ved siden af. Her tilberedes grøntsagerne direkte i ovnen sammen med fisken.

•

Til

- 600 g laksefilet
- 2 dl hvidvin
- 1 rødløg
- 3 gulerødder
- 2 porrer
- 200 g sukkerærter
- 1 squash
- 1 tsk olie
- 2 dl vand
- 1 tsk estragon
- salt
- peber



Start med at skære alt grønt i skiver. Så smøres et ovnfast fad med lidt margarine eller olie og læg laksen i. De skårede grøntsager lægges oven på laksen, og overhældes med hvidvin og vand. Drysses med estragonen, saltet og peberen.

Forvarm ovnen (alm - ikke varmluft) til 200 grader. Steg laksen i ovnen i 15 - 20 min. i nederste rille.

Er laksen stadig ikke helt færdig, overdækkes fadet med sølvpapir og tilberedes lidt mere.