

Har du hørt historien om de tre små laks?



De endte endte i allefall sine dager på Bollefruas disk. Hun føler at hun svømmer og svømmer og svømmer rundt i et hav av krav og oppgaver for tiden, men hennes mor har sagt at det er sunt å spise laks. (Og hennes far har alltid spist både skinn og bein på fisken, men det er i grunnen litt bob bob, daddy).

La oss si at du kanskje vil invitere noen på middag og du vil servere noe raskt og smakfullt. Den ene gjesten heter for eksempel Per og den andre heter Hans og den tredje vet jeg ikke, for han var utenlands. Men du vil jo ikke at fisken du serverer skal svømme og svømme og svømme rundt alene i gryte, så du vil ha alt i litt folie for moren din har sagt at den er sunt å ikke vaske opp for mye.

I denne oppskriften må den ene bli stekt og den andre bli kokt. Og den tredje vet jeg ikke, men den var i allefall uten lukt. (Fisk skal jo ikke lukte). Og nå tenkte du nok at i dag så svømte og svømte og svømte hu Bollefrua rundt før hun kom

til poenget og det kan jo ikke være sunt i lengden.

Ovnsbakt laks med poteter og grønnsaker – salmon surprise:

I hver “pakke” har jeg:

1 laksefilet (uten skinn og ben) per person

små poteter delt i to, så vidt kokt møre, ca 4-5 per person

aspargesbønner, i biter

vårløk, i skiver

litt finhakket hvitløk

gulrot i tynne staver

litt rød paprika i biter

skivet champignon

sitron, skivet

fersk timian

olivenolje og litt meierismør

salt og pepper

Legg litt aliminiumsfolie på benken og ringle over litt olivenolje. Legg poteter og grønnsaker lagvis og avslutt med laks, sitronskive, vårløk og timian. Øverst legger jeg en god klatt meierismør, skviser litt citron og drysser over litt salt og pepper. Pakk folien godt rundt fisk og grønnsaker, prøv å la det være tett. (Kan være lurt med dobbelt lag folie). Bak/grill fisken i ca 20 minutter i ovnen på 200 grader, litt avhengig av hvor gjennomstekt du liker den.

Disse laksepakkene er dessuten supre å legge på grillen eller varme over glør på bålet. Har du kokte poteter, går dette i en fei om du vil lage laksepakke til middag en hektisk hverdag.



Ser du nøye etter, så oppdager du maldonsaltet som drysser over fisken. Jeg bare nevner det.