



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

LAKS DAMPET MED GRØNTSAGER

INGREDIENSER:

4 laksefileter (ca. 1 pr. person)
4 cherrytomater
4 champignon
1 porre
Friske babyspinatblade
Citronsaft
Hvidløgspeber
Salt

Ris/pasta/kartofler efter smag serveres til.



SÅDAN GØR DU:

Start med at vaske spinatblade og grøntsager og skær derefter tomater, champignon og porre i små stykker.

Tag et stykke stanniol (ca. 30 x 30 cm) og læg en laksefilet på. Udenom lægges en krans af spinatblade. Kom citronsaft på laksefileten og krydr med salt og hvidløgspeber. Herefter lægges grøntsagerne ovenpå og det hele pakkes godt ind i stanniol.

Pak alle laksefileter ind på samme måde og læg dem i et ildfast fad.

Kommes i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 25 min.

Serveres med enten ris, pasta eller små kartofler (gerne med skræl). Der kommer en del væde ud af grøntsagerne, når laksen er færdig, som smager dejligt som sauce.

Salat eller andet grønt kan spises til efter behov, eller måske et stykke flute.