

Laks i form med grønnsaker og matfløte

3 laksefileter

½ brokkoli

2 gulrøtter

¼ purre

3 dl matfløte

½ ts salt

½ ts pepper

litt sitronpepper (frivillig)



Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Kutt brokkoli, gulrøtter og purre i små biter og legg over i en ildfast form.
3. Hell matfløte over grønnsakene i formen. Ha dette i ovnen i 15 min.
4. Skjær laksefiletene i to og ha de over grønnsakene.
5. Krydre fisken med salt, pepper og sitronpepper.
6. Stek i ovnen i 20 minutter med fisken på toppen.

Serveres med ris