



- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Vardag, I ugn

LAX MED MATVETE, KOKTA RÖDBETOR, CHÈVRE & RUCCOLA

Blir alltid gott och så otroligt enkelt.

Ingredienser ▮

4 st laxfile
3 dl matvete
4 st rödbetor
150 g chèvre
1 st citron
1 knippe persilja
ruccolasallad

Gör så här ▮

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Salta och peppra laxfiléerna och bryner hastigt på ena sidan i en stekpanna.
3. Lägg laxen i en ugnform, riv över citronskal och sätt in i ugnen i ca 20 minuter.
4. Skala och dela rödbetorna i mindre bitar.
5. Koka dem i lättsaltat vatten i ca 20 minuter.
6. Koka matvete enligt beskrivningen på förpackningen.
7. Lägg den kokta matveten i en skål.
8. Salta, peppra och pressa över lite citron.
9. Blanda ner hackad persilja.
10. Blanda till sist ner rödbetor, rucola och chèvre.