

inköpslistan.se

Av: Andrea

- 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 ugnsform, 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, ruccola och chèvre.